

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

PHÙNG KIM GIANG

**NGHIÊN CỨU NỘI DUNG HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO
NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LÚA TUỔI 16-17
ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA**

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH – 2026

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

PHÙNG KIM GIANG

NGHIÊN CỨU NỘI DUNG HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ

VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LỬA TUỔI 16-17

ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Ngành: Giáo dục học

Mã số: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Cán bộ hướng dẫn khoa học:

1. PGS.TS. Đặng Văn Dũng

2. TS. Trần Trung

BẮC NINH – 2026

LỜI CAM ĐOAN

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

Tác giả

Phùng Kim Giang

DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU

cm	:	Centimet
kg	:	Kilogam
m	:	Mét
m_i	:	Số người
p	:	Phút
S	:	Giây
v	:	Vòng
%	:	Phần trăm

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

BTTL	:	Bài tập thể lực
CBC	:	Chuẩn bị chung
CBCM	:	Chuẩn bị chuyên môn
CĐVĐ	:	Cường độ vận động
CT	:	Chuyển tiếp
HLTL	:	Huấn luyện thể lực
HLV	:	Huấn luyện viên
KT-TĐ	:	Kiểm tra – Thi đấu
LVĐ	:	Lượng vận động
NXB	:	Nhà xuất bản
PGS.TS	:	Phó giáo sư tiến sĩ
TCTL	:	Tổ chức thể lực
TDTT	:	Thể dục thể thao
TĐ	:	Thi đấu
TĐTL	:	Trình độ tập luyện
ThS	:	Thạc sĩ
TLCM	:	Thể lực chuyên môn
TS	:	Tiến sĩ
TTĐ	:	Tiền thi đấu
VĐV	:	Vận động viên

MỤC LỤC

Trang

LỜI CAM ĐOAN	
DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU	
DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT	
MỤC LỤC	
DANH MỤC BIỂU BẢNG, BIỂU ĐỒ	
PHẦN MỞ ĐẦU	1
Mục đích nghiên cứu	4
Nhiệm vụ nghiên cứu	4
Đối tượng nghiên cứu	4
Phạm vi nghiên cứu	4
Giả thuyết khoa học	5
Ý nghĩa khoa học của luận án	5
Ý nghĩa thực tiễn của luận án	5
CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	6
1.1. Một số khái niệm có liên quan	6
1.1.1. Khái niệm huấn luyện thể lực	6
1.1.2. Khái niệm huấn luyện thể lực chuyên môn	7
1.1.3. Khái niệm nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn	8
1.2. Một số quan điểm về huấn luyện thể lực trong thể thao	9
1.2.1. Quan điểm của các nhà nghiên cứu trong nước về huấn luyện thể lực.	10
1.2.2. Quan điểm của các nhà nghiên cứu nước ngoài về huấn luyện thể lực.	13
1.3. Quá trình huấn luyện nhiều năm của vận động viên Vật tự do	16
1.4. Đặc điểm huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do	22
1.4.1. Đặc điểm huấn luyện thể lực chung cho vận động viên Vật tự do	22
1.4.2. Đặc điểm huấn luyện thể lực chuyên môn cho vận động viên Vật tự do.	27
1.4.3. Đặc điểm huấn luyện vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17	30
1.4.4. Đặc điểm yếu tố ảnh hưởng thành tích của vận động viên Vật tự do.	33
1.5. Phương tiện - phương pháp huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do.	35
1.5.1. Phương tiện huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do	35
1.5.2. Phương pháp huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do	39
1.6. Đặc điểm tâm sinh lý nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17	42
1.6.1. Đặc điểm tâm lý nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17	42
1.6.2. Đặc điểm sinh lý nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17	44
1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan	46
1.7.1. Các công trình nghiên cứu ngoài nước	46
1.7.2. Các công trình nghiên cứu trong nước	50
1.8. Nhận xét chương 1	52
CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	54
2.1. Phương pháp nghiên cứu	54
2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu	54
2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm	55
2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm	56
2.1.4. Phương pháp kiểm tra y học	57

2.1.5. Phương pháp nghiên cứu chức năng sinh lý thần kinh cơ	58
2.1.6. Phương pháp kiểm tra sự phạm	60
2.1.7. Phương pháp thực nghiệm sự phạm	64
2.1.8. Phương pháp toán học thống kê	65
2.2. Tổ chức nghiên cứu	67
CHƯƠNG 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	68
3.1. Đánh giá thực trạng nội dung và những điều kiện đảm bảo cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 -17 đội tuyển trẻ quốc gia	68
3.1.1. Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới nội dung và những điều kiện đảm bảo cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	68
3.1.2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	77
3.1.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	84
3.1.4. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	88
3.1.5. Bàn luận về thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	90
3.2. Xác định nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	104
3.2.1. Xác định những căn cứ hình thành nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.	104
3.2.2. Xây dựng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.	104
3.2.3. Xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo chu kỳ huấn luyện năm.	111
3.2.4. Bàn luận nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	130
3.3. Xác định tính hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	135
3.3.1. Tổ chức thực nghiệm nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	135
3.3.2. Đánh giá hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong thực tiễn huấn luyện	136
3.3.3. Bàn luận về hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong thực tiễn huấn luyện.	144
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	150
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU ĐÃ CÔNG BỐ	
DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

DANH MỤC BIỂU BẢNG, BIỂU ĐỒ

Thể loại	Số TT	Nội dung	Trang
Biểu bảng	1.1	Thời gian, độ tuổi tối thiểu và số lượng vận động viên tham gia huấn luyện thể thao theo nhóm ở các giai đoạn huấn luyện trong môn Vật tự do	18
	1.2	Tỷ lệ khối lượng vận động trong các giai đoạn huấn luyện ở môn Vật tự do	18
	1.3	Kế hoạch hoá lượng vận động thi đấu trong các giai đoạn huấn luyện ở môn Vật tự do	19
	1.4	Định mức khối lượng tối đa của lượng vận động trong các giai đoạn huấn luyện ở môn Vật tự do	19
	1.5	Phân chia tỷ lệ các nội dung huấn luyện năm trong chu kỳ năm	20
	3.1	Kết quả phỏng vấn xác định nội dung và các điều kiện bảo đảm cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 30)	69
	3.2	Phân bổ thời lượng cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong theo các giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện năm	70
	3.3	Phân bổ tỷ lệ các nội dung huấn luyện cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo các giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện	71
	3.4	Tỷ lệ phân bổ thời gian các nội dung huấn luyện cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm	72
	3.5	Tỷ lệ phân bổ thời gian huấn luyện các tổ chức thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm	73
	3.6	Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 33)	Sau trang 73
	3.7	Thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của nữ vận động viên	Sau trang

	Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n =22)	74
3.8	Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên, cán bộ quản lý nữ vận động viên Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia (n=13)	76
3.9	Nhận thức của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của thể lực chuyên môn trong huấn luyện (n=22)	77
3.10	Kết quả phỏng vấn xác định các tổ chất thể lực chuyên môn đặc thù của vận động viên Vật tự do (n=29)	78
3.11	Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=33)	Sau trang 81
3.12	So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các test thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia ((n=33)	Sau trang 81
3.13	Kết quả xác định tính thông báo các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 50)	Sau trang 83
3.14	Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 24)	Sau trang 83
3.15	Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 26)	Sau trang 83
3.16	So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 24)	Sau trang 85
3.17	So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 26)	Sau trang 85
3.18	Kiểm định mức độ đồng đều và tính đại diện của các test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 24)	Sau trang 85

3.19	Kiểm định mức độ đồng đều và tính đại diện của các test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 26)	Sau trang 85
3.20	Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg	Sau trang 86
3.21	Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53 - 61kg	Sau trang 86
3.22	Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg	Sau trang 86
3.23	Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg	Sau trang 86
3.24	Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53 - 61kg	Sau trang 86
3.25	Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg	Sau trang 86
3.26	Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg	Sau trang 86
3.27	Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53 - 61kg	Sau trang 86
3.28	Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg	Sau trang 86
3.29	Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg	Sau trang 86
3.30	Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53 - 61kg	Sau trang 86
3.31	Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg	Sau trang 86

3.32	Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	88
3.33	Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n=12)	Sau trang 88
3.34	Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=10)	Sau trang 88
3.35	Bảng điểm tổng hợp phân loại thực trạng thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	89
3.36	Kết quả phỏng vấn xác định các bài tập huấn luyện thể lực môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=33)	Sau trang 110
3.37	Phân bổ thời gian huấn luyện theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia	Sau trang 115
3.38	Kết quả phỏng vấn về tỷ lệ thời gian cho các nội dung huấn luyện trong chu kỳ huấn luyện năm cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=33)	Sau trang 115
3.39	Kết quả phỏng vấn diễn biến lượng vận động thể lực chuyên môn các thời kỳ huấn luyện (n=33)	Sau trang 115
3.40	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chung 1	116
3.41	Diễn biến lượng vận động thể lực giai đoạn chuẩn bị chung 1	116
3.42	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 1	117
3.43	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 1	118
3.44	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn hoàn thiện và thi đấu 1	118
3.45	Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 1	119
3.46	Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 1	119
3.47	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuyển tiếp 1	120
3.48	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 1	120
3.49	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chung 2	121
3.50	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 2	121
3.51	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 2	122
3.52	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 2	122
3.53	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn hoàn thiện và	123

Biểu đồ		thi đấu 2	
	3.54	Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 2	123
	3.55	Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 2	124
	3.56	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuyển tiếp 2	124
	3.57	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 2	125
	3.58	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chung 3	125
	3.59	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 3	126
	3.60	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 3	126
	3.61	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 3	127
	3.62	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn hoàn thiện và thi đấu 3	127
	3.63	Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 3	128
	3.64	Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 3	128
	3.65	Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuyển tiếp 3	129
	3.66	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 3	129
	3.67	So sánh trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm	137
	3.68	So sánh trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm	138
	3.69	Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm	139
	3.70	So sánh trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm	140
	3.71	Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm	141
	3.72	Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm qua các giai đoạn thực nghiệm	Sau trang 141
	3.73	Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng qua các giai đoạn thực nghiệm	Sau trang 141
	3.74	So sánh tự đối chiếu trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm	Sau trang 142
	3.75	Kết quả so sánh đánh giá trình độ chuẩn bị chức giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm	Sau trang 142
	3.76	So sánh kết quả xếp loại tổng hợp thể lực chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm	143
	3.77	So sánh thành tích đạt được qua các giải Vật tự do ở trong nước giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng	144
	3.1	Đặc điểm đối tượng phỏng vấn	68
	3.2	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 1	117
	3.3	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 1	118
	3.4	Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 1	119

3.5	Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đầu 1	119
3.6	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 1	120
3.7	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 2	121
3.8	Diễn biến lượng vận động thời kỳ chuẩn bị chuyên môn 2	122
3.9	Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đầu 2	123
3.10	Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đầu 2	124
3.11	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 2	125
3.12	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 3	126
3.13	Diễn biến lượng vận động thời kỳ chuẩn bị chuyên môn 3	127
3.14	Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đầu 3	128
3.15	Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đầu 3	128
3.16	Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 3	129
3.17	Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm	Sau trang 139
3.18	Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra thể lực nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 12 tháng thực nghiệm	Sau trang 141
3. 19	So sánh kết quả xếp loại thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm	143

PHẦN MỞ ĐẦU

Tính cấp thiết: Thể thao thành tích cao là sự phát huy, nâng cao tiềm lực tối đa của cá nhân và tập thể về hình thái cơ thể, chức năng sinh lý, phẩm chất tâm lý, tổ chức thể lực và kỹ - chiến thuật để đạt thành tích thi đấu xuất sắc, thông qua huấn luyện, thi đấu một cách hệ thống, khoa học [11].

Ngày 15/10/2024, Thủ tướng Chính phủ ban hành Quyết định số 1189/QĐ-TTg phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045...Nâng cao thành tích của thể thao Việt Nam, từng bước tiệm cận, tiến tới ngang tầm các nước có nền thể thao phát triển tại châu Á...Thể thao thành tích cao duy trì trong top 3 tại các kỳ SEA Games và trong top 20 tại các kỳ ASIAD; trong đó phần đầu đạt từ 05 đến 07 huy chương vàng tại các kỳ ASIAD, có huy chương tại các kỳ Olympic và Paralympic, bóng đá nam trong top 10 châu Á và bóng đá nữ trong top 8 châu Á...[12].

Môn Vật là một trong những môn thể thao có lịch sử phát triển lâu đời nhất. Khởi nguồn từ những hoạt động sản xuất và đấu tranh sinh tồn trong buổi bình minh của xã hội loài người, cùng với thời gian, các động tác Vật dần được phát triển ngày một phong phú, đa dạng để rồi trở thành phương tiện giáo dục thể chất và một môn thể thao [4], [5], [45].

Ngay từ đại hội Olympic Hy Lạp cổ đại năm 776 trước công nguyên và Olympic hiện đại lần thứ nhất tổ chức ở Aten (Hy Lạp) vào năm 1896, môn Vật là một trong những môn thể thao đầu tiên được đưa vào chương trình thi đấu của đại hội [4], [45].

Ở Việt Nam môn Vật cũng được biết đến và phát triển từ rất sớm trong mọi tầng lớp nhân dân. Sự ra đời và phát triển của môn Vật gắn liền với lịch sử 4000 năm dựng nước và giữ nước của dân tộc ta. Ngoài mục đích chính là phát triển thể lực để phục vụ sản xuất và tuyển chọn những người có ý trí, lòng dũng cảm để bảo vệ Tổ quốc. Môn Vật còn là nét đẹp truyền thống biểu hiện cái hồn dân tộc trong nền văn hoá lễ hội. Vật đã ăn sâu vào tiềm thức của mỗi người dân Việt Nam và là một phần bản sắc văn hoá của dân tộc [4], [5], [45]. Môn Vật tự do được tách ra từ môn Vật cổ điển tại nước Anh từ những năm đầu của thế kỷ XVIII. Môn Vật tự do lần đầu tiên được đưa vào chương trình thi đấu của Đại hội ở Xanh Luis (Mỹ) năm 1904.

Môn Vật tự do nữ được đưa vào thi đấu chính thức ở Sea Game 22 tại Việt Nam, từ đó cho đến nay nó là một trong những môn thể thao mũi nhọn mang về nhiều tấm huy chương vàng nhất, góp vào thành công chung của đoàn thể thao Việt Nam. Tuy môn Vật tự do đã có những bước phát triển đáng kể, với nhiều VĐV trẻ tiềm năng xuất hiện. Nhưng, việc huấn luyện TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do ở lứa tuổi 16 - 17 vẫn còn nhiều vấn đề cần giải quyết. Đây là độ tuổi mà các VĐV đang trong giai đoạn phát triển thể chất mạnh mẽ và hình thành các kỹ năng thi đấu. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), đây là giai đoạn vàng cho sự phát triển, vì vậy việc đầu tư vào HLTL ở độ tuổi này là rất quan trọng.

Một trong những thách thức lớn nhất hiện nay là thực trạng các chương trình HLTL chưa được cá nhân hóa (lứa tuổi, giới tính, trình độ) và chưa phù hợp với đặc điểm sinh lý và tâm lý của các VĐV nữ. Chương trình huấn luyện hiện tại thường áp dụng những phương pháp tương tự cho tất cả VĐV mà không chú ý đến sự khác biệt trong phát triển cơ thể và khả năng của từng cá nhân. Điều này dẫn đến hiệu suất tập luyện không đạt yêu cầu, và làm tăng nguy cơ chấn thương trong thi đấu.

Hơn nữa, việc thiếu các nghiên cứu chuyên sâu về phương pháp huấn luyện TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do làm cho đội ngũ HLV khó có thể cập nhật được các thực tiễn tốt nhất trong công tác đào tạo. Khoa học thể thao đang phát triển nhanh chóng với những nghiên cứu mới và phương pháp huấn luyện tiên tiến, song hầu hết chưa được áp dụng vào thực tiễn huấn luyện tại Việt Nam. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng huấn luyện mà còn làm giảm khả năng cạnh tranh của các VĐV nữ trên đấu trường quốc tế.

Chuẩn bị thể lực không chỉ giúp VĐV có khả năng thực hiện các động tác kỹ thuật một cách chính xác mà còn thúc đẩy sự hồi phục sau khi tập luyện và thi đấu. Sự phát triển về thể lực còn có tác động trực tiếp đến các yếu tố như tâm lý, sự tự tin và tinh thần thi đấu. Các nghiên cứu cho thấy những VĐV có thể lực tốt sẽ có khả năng duy trì hiệu suất cao trong suốt trận đấu, qua đó cải thiện kết quả thi đấu. Để đối phó với những thách thức này, rất cần thiết phải tiến hành nghiên cứu chuyên sâu về nội dung huấn luyện TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do. Nghiên cứu này sẽ giúp xây dựng một chương trình huấn luyện tổng thể, khoa học và hiện đại, từ đó nâng cao hiệu quả huấn luyện và giúp các VĐV phát huy tối đa tiềm năng của mình. Chương trình này cần được thiết kế dựa trên sự hiểu biết sâu sắc về sinh lý và tâm lý của nữ VĐV, cũng như áp dụng các phương pháp huấn luyện tiên tiến nhất.

Thể lực chuyên môn là một trong những yếu tố quan trọng không thể thiếu trong hoạt động tập luyện và thi đấu của VĐV Vật tự do được thể hiện ở khả năng giữ được sự ổn định cao nhất có thể trong suốt quá trình thi đấu. Một nền tảng TLCM tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho VĐV thực hiện tốt các kỹ thuật động tác, từ đó nâng cao thành tích thi đấu.

Huấn luyện phát triển TLCM sẽ đảm bảo phát triển mối quan hệ chặt chẽ giữa nâng cao năng lực tổ chức của cơ thể VĐV với việc nâng cao năng lực tâm lý, có tác dụng tích cực đến việc giáo dục các phẩm chất, nhân cách, đặc biệt là giáo dục ý chí cho VĐV. Điều này được thể hiện những cố gắng nỗ lực hoàn thành khối lượng tập luyện, phấn đấu vượt qua được những thành tích của bản thân để vươn tới các thành tích mới, rèn luyện bản lĩnh vững vàng, chủ động sáng tạo trong thi đấu. Vì vậy, vấn đề nghiên cứu lựa chọn được các phương pháp và phương tiện huấn luyện phù hợp để nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện TLCM cho VĐV Vật tự do trẻ có ý nghĩa rất quan trọng là khâu không thể thiếu trong quá trình đào tạo, đặc biệt là đào tạo nữ VĐV Vật tự do trẻ (lứa tuổi 16-17). Song hiện nay, việc chuẩn bị TLCM của các VĐV, trong đó bao gồm cả các nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia vẫn chưa được tiến hành một cách thực sự hợp lý, việc định hình nội dung huấn luyện vẫn bị chi phối nhiều bởi kinh nghiệm của HLV. Mặt khác, để có kết quả thi đấu cao, VĐV phải được chuẩn bị một cách hệ thống, mà khâu quan trọng phải kể tới là xây dựng nội dung huấn luyện khoa học, hợp lý để chuẩn bị lực lượng kế cận cho đội tuyển quốc gia.

Hiện nay vấn đề thể lực của VĐV Vật tự do đã được nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu như: Vương Kha, Bạch Nhị Ninh (2000); Trịnh Niệm Quân, Tổng Tác Bản (2001); Rakhlin (2012); Li và các đồng sự (2015); Wang (2017); Smith và các đồng sự (2018); Jones (2019); Ngô Ích Quân (2006); Phạm Đông Đức (1998, 2006); Nguyễn Tất Dũng (2011); Nguyễn Kim Huy (2015); Đỗ Đình Diễm (2015); Mẫn Văn Hưng (2015); Ngô Sách Thọ (2020); [17], [19], [20], [29], [30], [35], [46], [57], [65]... Những công trình nghiên cứu của các tác giả này đã tập chung nghiên cứu phương tiện và phương pháp phát triển các tổ chức thể lực đặc thù cho VĐV Vật tự do các trình độ khác nhau. Tuy nhiên, về nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 ở cấp độ đội tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lại chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia”.

Mục đích nghiên cứu: Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác huấn luyện TLMC trong huấn luyện, đề tài tiến hành xác định nội dung huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, trên cơ sở đó ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện, góp phần nâng cao hiệu quả phát triển TLMC và cải thiện thành tích thể thao cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia, cũng như nâng cao vị thế của môn Vật tự do Việt Nam trên đấu trường Khu vực, Châu lục và Thế giới.

Nhiệm vụ nghiên cứu: Để đạt được mục đích nghiên cứu nêu trên, luận án giải quyết 3 nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ 1: Đánh giá thực trạng nội dung và những điều kiện đảm bảo cho huấn luyện TLMC của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Nhiệm vụ 2: Xác định nội dung huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Nhiệm vụ 3: Xác định tính hiệu quả của nội dung huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Đối tượng nghiên cứu: Nội dung huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Phạm vi nghiên cứu:

Nhóm thực nghiệm 05 nữ VĐV vật tự do 16 tuổi và nhóm đối chứng 04 VĐV Vật tự do 16 tuổi.

Phạm vi nội dung nghiên cứu: Cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng nội dung huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm.

Khách thể nghiên cứu:

- 33 giảng viên, chuyên gia, HLV, trọng tài Vật tự do thuộc các Trường Đại học TDTT và các Trung tâm huấn luyện có phong trào Vật tự do phát triển mạnh trên toàn quốc như: Trung tâm TDTT Quân Đội, Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, Trung tâm huấn luyện và Thi đấu TDTT Thái Nguyên, Thanh Hóa, Hà Nam và của Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- 50 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 trình độ cao (cấp I) thuộc một số trung tâm huấn luyện có phong trào Vật tự do phát triển mạnh trên toàn quốc như: Hà Nội, Bắc Ninh, Quân Đội, Thái Nguyên, Hà Nam, Hải Phòng.

- 22 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia đang tập huấn tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (lứa tuổi 16: Dưới 53kg (n=5); 53-61kg (n=4); Trên 61kg (n=3) và lứa tuổi 17: Dưới 53kg (n=3); 53-61kg (n=4); Trên 61kg (n=3)).

Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và các Trung tâm có phong trào Vật tự do phát triển mạnh: Trung tâm TDTT Quân Đội, Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, Trung tâm huấn luyện và Thi đấu TDTT Thái Nguyên, Thanh Hóa, Hà Nam và của Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Thời gian nghiên cứu: Đề tài được tiến hành nghiên cứu từ tháng 12/2021 đến tháng 11/2025.

Giả thuyết khoa học: Hiện nay, TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia còn hạn chế do nhiều nguyên nhân khác nhau, song nguyên nhân chủ yếu được xác định là nội dung huấn luyện TLCM chưa thực sự phù hợp. Luận án đặt giả thiết rằng, nếu xây dựng được nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 theo chu kỳ huấn luyện năm một cách khoa học và hợp lý, sẽ nâng cao được trình độ TLCM cho VĐV, góp phần gia tăng chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

Ý nghĩa khoa học của luận án: Kết quả nghiên cứu của đề tài đã hệ thống hóa và bổ sung những kiến thức lý luận về phát triển thể lực nói chung, cũng như phát triển TLCM nói riêng cho VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17, góp phần hoàn thiện hệ thống lý luận về phát triển TLCM cho VĐV Vật tự do, có tính đến những điều kiện thực tiễn của các Trung tâm Đào tạo VĐV Quốc gia.

Ý nghĩa thực tiễn của luận án: Trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng công tác huấn luyện TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án đã xây dựng được nội dung huấn luyện TLCM đảm bảo tính khoa học, khả thi trong việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Kết quả ứng dụng vào thực tiễn cho thấy, bước đầu nội dung huấn luyện TLCM mà luận án đã xây dựng đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu.

CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Một số khái niệm có liên quan

1.1.1. Khái niệm huấn luyện thể lực

Huấn luyện thể lực là một quá trình tác động liên tục, thường xuyên và theo kế hoạch lên cơ thể VĐV. 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.

Theo tác giả Lưu Quang Hiệp và Phạm Thị Uyên: HLTL luôn là cơ sở của HLTT, phải phù hợp với những quy luật chung của giáo dục các năng lực thể chất và những đặc điểm của HLTT [26].

Quan điểm của tác giả Ozolin N.G cho rằng: Quá trình HLTL cho VĐV nhằm tăng cường hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể, nâng cao hiệu quả chức năng của chúng, đồng thời phát triển các tố chất vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khả năng khéo léo. [39].

Theo tác giả Philin, Ozolin: HLTL là sự phù hợp của các phương tiện (bài tập thể chất) cũng như các phương pháp sử dụng, trong quá trình HL phải phù hợp với các quy luật phát triển của đối tượng (lứa tuổi, trình độ tập luyện) [39], [40]. Theo Harre A.D. cho rằng: “Quá trình HLTL cho VĐV là hướng đến việc củng cố và nâng cao khả năng chức phận của hệ thống cơ quan trước LVĐ 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” [25].

Theo Nguyễn Toán: HLTL là quá trình huấn luyện sử dụng các phương tiện của TDDT, chủ yếu thông qua các bài tập thể lực, nhằm tác động có mục đích đến sự phát triển và hoàn thiện về mặt hình thái, chức năng, các tố chất thể lực (sức nhanh, sức bền, sức mạnh, sự mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động) cũng như nâng cao sức khỏe cho VĐV [59].

Theo quan điểm của Nguyễn Toán và Phạm Danh Tôn cho rằng: HLTL là nền tảng của HLTT. Việc HLTL cho VĐV cần tuân theo các quy luật chung trong giáo dục năng lực thể chất, đồng thời phải phù hợp với những đặc điểm riêng của HLTL. Một trong những biểu hiện cụ thể của sự phù hợp này là việc kết hợp chặt chẽ giữa HLTL chung và huấn luyện TLCM cho VĐV [60], [61].

Từ những phân tích và tổng hợp tài liệu trên chúng tôi cho rằng, *huấn luyện thể lực* là một quá trình tác động liên tục, thường xuyên và theo kế hoạch được sắp xếp hợp

lý bằng những bài tập thể chất nhằm phát triển các TCTL và khả năng vận động. Còn *huấn luyện thể lực cho VĐV* là quá trình sư phạm nhằm phát triển và giáo dục các TCTL như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo.

1.1.2. Khái niệm huấn luyện thể lực chuyên môn

Theo tác giả Dương Nghiệp Chí: “Huấn luyện TLCM là quá trình giáo dục thể chất chuyên sâu, nhằm phát triển và hoàn thiện các năng lực thể chất đặc thù, phù hợp với những đặc điểm vận động trong thi đấu, góp phần nâng cao hiệu quả kỹ - chiến thuật và thành tích thể thao” [8], [11].

Theo Lê Bửu: “Huấn luyện TLCM là sự thích nghi sinh lý của cơ thể đối với những dạng vận động đặc thù thông qua quá trình tập luyện có chủ đích, nhằm phát triển sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động chuyên môn” [6], [8].

Còn theo Nguyễn Ngọc Cừ: “Huấn luyện TLCM là hoạt động đào tạo thể chất nhằm rèn luyện những khả năng vận động đặc hiệu, góp phần trực tiếp nâng cao khả năng thi đấu, với nội dung bài tập được lựa chọn và thiết kế phù hợp với yêu cầu riêng của môn thể thao chuyên sâu” [14], [15].

Tác giả Trịnh Hùng Thanh, cho rằng: “Huấn luyện TLCM là quá trình tổ chức các tác động vận động chuyên môn hóa nhằm phát triển hệ thống chức năng vận động, tăng cường khả năng chuyên biệt hóa hoạt động cơ thể, từ đó giúp VĐV đạt được thành tích tối ưu trong thi đấu” [53], [54].

Huấn luyện TLCM tập trung vào việc củng cố và nâng cao khả năng làm việc của các cơ quan chức năng, phát triển các tổ chất vận động đặc trưng cho mỗi môn thể thao. Đây là một quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện các năng lực thể chất cần thiết, đạt đến mức tối đa cho từng VĐV [62].

Theo các tác giả Nguyễn Toán và Phạm Danh Tồn, huấn luyện TLCM là nền tảng của HLTT. HLTL cho VĐV cần phải tuân thủ các quy tắc chung trong giáo dục năng lực thể chất và đặc điểm của HLTL. Một trong những minh chứng cụ thể của sự tương thích này là sự kết hợp chặt chẽ giữa HLTL chung và huấn luyện TLCM cho VĐV. Hai tác giả cũng cho rằng huấn luyện TLCM là quá trình phát triển có định hướng các tổ chất thể lực, gắn chặt với yêu cầu kỹ chiến, thuật của môn thể thao, nhằm đảm bảo thực hiện động tác với hiệu quả cao [60], [61].

Trần Văn Tuấn (2005), tác giả cho rằng: Huấn luyện TLCM là rèn luyện các tổ

chất vận động trong điều kiện chuyên biệt của môn thể thao, đảm bảo sự kết hợp chặt chẽ với kỹ, chiến thuật và hình thức đặc thù của môn [68].

Nguyễn Xuân Sinh (2012), tác giả cho rằng: Huấn luyện TLMC là quá trình phát triển các tố chất thể lực theo hướng chuyên biệt, thông qua hệ thống bài tập mô phỏng động tác kỹ thuật và tình huống thi đấu, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và giai đoạn huấn luyện [50].

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu chúng tôi cho rằng, *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. Có nhiệm vụ phát triển tối đa năng lực đó của VĐV. Huấn luyện TLMC 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.

1.1.3. Khái niệm nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn

Nội dung huấn luyện là tập hợp, hệ thống các kiến thức văn hóa - xã hội, kỹ năng, kỹ xảo về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, năng lực vận động, năng lực thi đấu chung và chuyên môn tương ứng với môn thể thao chuyên sâu. Mục tiêu của huấn luyện là hình thành và phát triển các phẩm chất, tố chất thể lực chuyên biệt để đáp ứng yêu cầu của tố chất thể lực mong đợi sau khi hoàn thành một chương trình huấn luyện. Nội dung này được quy định trong kế hoạch huấn luyện dài hạn và cụ thể hóa qua chương trình huấn luyện, thông qua kế hoạch hàng năm trong mỗi giai đoạn huấn luyện cụ thể [61], [62], [64].

Theo Nguyễn Toán và Phạm Danh Tồn (2006), hai tác giả cho rằng: Nội dung huấn luyện là toàn bộ những gì người HLV và VĐV cần thực hiện trong quá trình huấn luyện để đạt mục đích đề ra. Bao gồm rèn luyện thể lực, kỹ, chiến thuật, tâm lý và y sinh [61].

Trần Văn Tuấn (2005), tác giả cho rằng: Nội dung huấn luyện là hệ thống các mặt giáo dục và chuẩn bị cho VĐV (thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đạo đức), được tổ chức và triển khai theo nguyên tắc HLTT [68].

Nguyễn Xuân Sinh (2012), tác giả cho rằng: Nội dung huấn luyện là những mặt cơ bản của quá trình đào tạo VĐV, bao gồm giáo dục thể lực, giáo dục kỹ thuật, giáo dục chiến thuật và giáo dục tâm lý, được triển khai phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và giai đoạn huấn luyện [50].

Nguyễn Đức Văn (2018), tác giả cho rằng: Nội dung huấn luyện tập hợp những tác động có hệ thống về thể lực kỹ chiến thuật, tâm lý và y sinh, nhằm phát triển toàn diện năng lực thi đấu của VĐV [72].

Từ những khái niệm nêu trên, căn cứ vào đặc điểm huấn luyện và mục tiêu của quá trình huấn luyện VĐV, luận án đưa ra khái niệm về nội dung huấn luyện TLCM như sau: *Nội dung huấn luyện TLCM là hệ thống các bài tập, phương tiện, phương pháp và LVD được lựa chọn, tổ chức và sắp xếp một cách khoa học nhằm phát triển các TCTL chuyên biệt phù hợp với đặc điểm hoạt động thi đấu của môn thể thao chuyên sâu. Nội dung huấn luyện TLCM bao gồm việc phát triển sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động và năng lực vận dụng các TCTL trong điều kiện thi đấu thực tế, qua đó góp phần nâng cao năng lực vận động và hiệu quả thi đấu của VĐV trong từng giai đoạn huấn luyện.*

Mục đích của nội dung huấn luyện này là nâng cao chức năng của các cơ quan trong cơ thể đến mức tối đa, tạo nền tảng vững chắc để VĐV tiếp thu kỹ thuật, chiến thuật nâng cao và đạt thành tích đỉnh cao trong thi đấu.

Đối với nữ VĐV Vật tự do ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu, nội dung huấn luyện TLCM quy định bởi chương trình, kế hoạch huấn luyện trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu với mục tiêu phát triển tố chất TLCM đạt được trình độ như mong đợi, đáp ứng các yêu cầu đặt ra trong chương trình huấn luyện. Chính vì vậy, căn cứ vào mục tiêu của chương trình huấn luyện luận án tập trung giới hạn vấn đề nghiên cứu chủ yếu vào các phương tiện là bài tập thể chất (*bài tập thể dục thể thao*) ứng dụng trong chương trình huấn luyện.

1.2. Một số quan điểm về huấn luyện thể lực trong huấn luyện thể thao

Huấn luyện thể lực là một bộ phận quan trọng của công tác huấn luyện môn Vật tự do nói riêng và thể thao nói chung. Thông qua công tác HLTL có thể tăng cường sức khỏe cho VĐV, nhằm phát triển một cách toàn diện các TCTL, nâng cao năng lực hoạt động cơ thể. Có thể nói HLTL trong thể thao tạo nên VĐV còn huấn luyện kỹ thuật là trang bị cho họ những phương tiện tin cậy để đấu tranh với những trở ngại khác nhau nhằm đạt mục đích đề ra [59], [61], [74]. Vấn đề này đã được các nhà khoa học trong và ngoài nước đặc biệt quan tâm nghiên cứu.

Sau đây là một số quan điểm của các nhà nghiên cứu trong và ngoài nước về HLTL trong HLTT.

1.2.1. Quan điểm của các nhà nghiên cứu trong nước về huấn luyện thể lực

1.2.1.1. Dưới góc độ Y sinh học

Theo quan điểm của các nhà khoa học như: Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp, Nguyễn Ngọc Cừ, Lưu Quang Hiệp, Trịnh Hùng Thanh, Phan Hồng Minh, Lê Nguyệt Nga... cho rằng: “Khi đề cập đến HLTL chung và chuyên môn trong HLTL, tức là đang nói đến những biến đổi thích nghi sinh học cả về cấu trúc lẫn chức năng trong cơ thể VĐV, dưới tác động của quá trình tập luyện, và được phản ánh qua mức độ năng lực hoạt động của họ - cao hay thấp”.

Theo Lê Bửu cho rằng: “HLTL là quá trình sử dụng các bài tập thể dục thể thao nhằm tác động có chủ đích, có hệ thống và lâu dài lên cơ thể, thúc đẩy sự phát triển hình thái, nâng cao chức năng sinh lý của các cơ quan, hệ cơ quan, từ đó nâng cao khả năng vận động, sức khỏe tổng thể và khả năng chuyên môn của VĐV”. Ông nhấn mạnh rằng: HLTL dựa trên nguyên lý thích nghi sinh học. Dưới tác động của vận động có định hướng, các hệ thống sinh lý như hô hấp, tuần hoàn, cơ xương, thần kinh nội tiết sẽ trải qua những thay đổi tích cực: Cấu trúc cơ bắp trở nên săn chắc hơn, dung tích sống tăng, lưu lượng tuần hoàn máu tốt hơn, phản xạ thần kinh nhanh nhạy hơn, và khả năng chống chịu mệt mỏi được cải thiện rõ rệt.

Tác giả Dương Nghiệp Chí, cho rằng: “HLTL là quá trình tác động có mục tiêu và có hệ thống bằng các bài tập TDDT lên cơ thể nhằm thúc đẩy sự thích nghi sinh học, nâng cao khả năng hoạt động chức năng của các hệ cơ quan, đặc biệt là hệ cơ, tim mạch, hô hấp và thần kinh. Ông nhấn mạnh rằng, dưới tác động của HLTL, cơ thể sẽ hình thành các phản ứng thích nghi tích cực, bao gồm: Sự tăng cường hoạt động trao đổi chất; Phát triển khối lượng và sức mạnh cơ bắp; Cải thiện chức năng tim - phổi (dung tích sống, hiệu quả tuần hoàn, sức chịu đựng khi vận động kéo dài); Tăng cường năng lực điều hòa thần kinh - nội tiết, làm cơ thể phản ứng nhanh, linh hoạt và ổn định hơn khi gặp tác động ngoại cảnh.

Nguyễn Hiệp, cho rằng: “HLTL là quá trình tác động bằng các phương tiện vận động có mục đích, nhằm gây ra những biến đổi sinh lý tích cực trong cơ thể VĐV, từ đó nâng cao khả năng chức năng của các hệ cơ quan như hệ cơ - xương - khớp, hệ tim mạch, hệ hô hấp, hệ thần kinh và nội tiết. Ông nhấn mạnh rằng: Quá trình HLTL phải dựa trên quy luật thích nghi sinh học. Nghĩa là khi cơ thể chịu tác động của các bài tập thể lực hợp lý, nó sẽ kích thích các cơ chế thích nghi, giúp cải thiện dần các chỉ tiêu về hình

thái - chức năng như: Tăng khối lượng cơ bắp; Tăng sức mạnh cơ bắp; Tăng khả năng chịu đựng sức bền; Cải thiện chức năng hô hấp và tuần hoàn; Tăng tốc độ truyền dẫn thần kinh và phản xạ vận động.

Tác giả Trịnh Hùng Thanh, cho rằng: “HLTL là quá trình tác động có tổ chức và kế hoạch lên cơ thể thông qua các bài tập vận động, nhằm kích thích sự thích nghi sinh học, từ đó phát triển và hoàn thiện các tổ chức thể lực cũng như nâng cao chức năng sinh lý của các hệ cơ quan trong cơ thể”. Ông nhấn mạnh rằng: Các bài tập HLTL không chỉ phát triển cơ bắp, mà còn thúc đẩy sự thích ứng toàn diện ở cấp độ: Hệ tim mạch và hô hấp: tăng khả năng vận chuyển và sử dụng oxy, cải thiện sức bền; Hệ thần kinh - cơ: nâng cao khả năng điều khiển vận động, phối hợp, phản xạ nhanh hơn; Hệ nội tiết: hỗ trợ điều hòa chuyển hóa, phục hồi năng lượng sau vận động; Hệ cơ - xương: tăng sức mạnh cơ học, độ dẻo dai và sự ổn định của hệ vận động [54], [55].

Nguyễn Ngọc Cừ, cho rằng: “HLTL là quá trình tác động có hệ thống lên cơ thể bằng các bài tập vận động, nhằm kích thích sự thích nghi sinh học, từ đó nâng cao khả năng hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể như hệ vận động (cơ, xương, khớp), hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thần kinh và nội tiết”. Ông cho rằng: Dưới tác động của các bài tập thể lực, cơ thể VĐV sẽ xảy ra những biến đổi thích ứng ở cấp độ tế bào, mô và hệ cơ quan, cụ thể: Tăng khối lượng và khả năng co rút của cơ bắp (giúp phát triển sức mạnh, sức nhanh); Cải thiện chức năng tim mạch và hô hấp, tăng khả năng cung cấp ôxy cho cơ thể (giúp phát triển sức bền); Tăng cường điều hòa thần kinh, nâng cao khả năng phối hợp vận động; Thúc đẩy quá trình trao đổi chất và khả năng hồi phục sau vận động [14], [15].

Quan điểm của Lưu Quang Hiệp và Phạm Thị Uyên về HLTL, hai tác giả nhấn mạnh rằng HLTL không chỉ nhằm nâng cao chức năng của các cơ quan nội tạng mà còn phát triển toàn diện các tổ chức thể lực như sức mạnh, sức bền, tốc độ và sự linh hoạt. Họ cho rằng việc huấn luyện cần được thiết kế phù hợp với đặc điểm tâm lý và sinh lý của từng VĐV, tuân thủ các nguyên tắc khoa học và có kế hoạch rõ ràng cho từng giai đoạn huấn luyện [26].

Khi nói đến thể lực chung cũng như việc giáo dục các tổ chức TLCM, cần hiểu rằng trong toàn bộ hoạt động của con người, hoạt động cơ bắp giữ vai trò trung tâm và có tính đặc trưng. Hoạt động cơ bắp được biểu hiện trên ba khía cạnh chính:

Thứ nhất, là sự co cơ, phụ thuộc vào tỷ lệ thành phần sợi cơ, số lượng sợi cơ và tiết diện của cơ.

Thứ hai, là quá trình trao đổi chất, tức là quá trình tạo ra năng lượng cho hoạt động.

Thứ ba, là khả năng dẫn truyền kích thích, liên quan đến chức năng thần kinh - cơ [26], [27].

Ba khía cạnh trên có mối liên hệ chặt chẽ với ba tổ chất thể lực cơ bản: Sức mạnh, sức nhanh và sức bền. Trong đó:

Sức mạnh chủ yếu liên quan đến khả năng co cơ, được thể hiện thông qua sự thay đổi về thời gian duy trì và cường độ vận động, từ đó phân chia thành: Sức mạnh tối đa, sức mạnh nhanh và sức mạnh bền.

Sức nhanh gắn liền với khả năng dẫn truyền của hệ thần kinh và loại sợi cơ, tạo nên các dạng: Phản ứng nhanh, vận động nhanh và động tác nhanh.

Sức bền chủ yếu phụ thuộc vào hoạt động trao đổi chất, dựa trên nền tảng của quá trình sinh năng lượng theo hai con đường: Yếm khí và hiếu khí. Vì vậy, có thể phân chia sức bền thành: Sức bền cự ly ngắn, trung bình và dài [27].

1.2.1.2. Dưới góc độ Tâm lý

Các tác giả Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem cho rằng: “HLTL không chỉ là phát triển các tổ chất thể chất mà còn là quá trình rèn luyện tâm lý, giúp VĐV hình thành ý chí, nghị lực và khả năng tự điều chỉnh trong thi đấu”.

“Huấn luyện thể lực không chỉ là phát triển các tổ chất sinh học mà còn là quá trình tác động đến tâm lý VĐV, giúp họ thích nghi với áp lực thi đấu và duy trì động lực tập luyện lâu dài” Điều này cho thấy tầm quan trọng của việc kết hợp giữa phát triển thể chất và tâm lý trong HLTL [79].

Theo Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn và Nguyễn Thanh Nữ, các TCTL không phát triển riêng lẻ mà luôn tương tác, có thể hỗ trợ hoặc cản trở nhau thông qua biến đổi sinh lý và phản ứng sinh hóa. Việc phát triển một TCTL nhất định sẽ ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến các tổ chất khác. Mối quan hệ này gọi là sự chuyển hóa tổ chất vận động. Ví dụ, sức mạnh và tốc độ có thể hỗ trợ nâng cao khéo léo; luyện sức bền tốc độ cũng tác động đến sức nhanh và ngược lại. Nhờ đó, khả năng phát triển toàn diện TCTL của VĐV được mở rộng [74], [75].

1.2.1.3. Dưới góc độ của các nhà khoa học khác

Nguyễn Toán, cho rằng: Thể lực là khả năng thực hiện hoạt động thể thao hiệu quả, được chia thành hai nhóm: Thể lực chung và chuyên môn, mỗi nhóm cần phương pháp huấn

luyện phù hợp. HLTL không chỉ giúp phát triển thể chất mà còn hỗ trợ kỹ thuật và chiến thuật, là nền tảng quan trọng để VĐV đạt thành tích cao. Quá trình này phải liên tục, có kế hoạch dài hạn và điều chỉnh dựa trên kết quả tập luyện, sức khỏe và sự tiến bộ của VĐV.

Theo Phạm Danh Tồn, thể lực là yếu tố nền tảng quyết định thành tích thi đấu. VĐV không có thể lực tốt sẽ khó duy trì sức bền và chịu đựng cường độ cao trong suốt trận đấu. HLTL không chỉ cải thiện chỉ số thể chất mà còn hỗ trợ phát triển kỹ năng chuyên môn và chiến thuật. Quá trình này cần linh hoạt, điều chỉnh theo từng giai đoạn tập luyện và yêu cầu đặc thù của từng môn thể thao.

Huấn luyện thể lực giữ vai trò then chốt trong đào tạo VĐV, giúp hình thành và phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Khối lượng vận động cần được tăng dần theo thời gian, kết hợp cùng sự phát triển của hệ thần kinh trung ương và các cơ quan như tuần hoàn, hô hấp. Đây là quá trình thích nghi liên tục, mở rộng giới hạn chịu đựng và duy trì thể trạng sung mãn. Do đó, bất kỳ môn thể thao nào cũng đòi hỏi sự huy động tối đa cả thể chất và tinh thần của VĐV.

Trong quá trình HLTT, HLTL chung đóng vai trò là nền tảng và cơ sở vững chắc cho việc phát triển TLCM. Thông qua HLTL chung, các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo và sự khéo léo được rèn luyện một cách toàn diện, tạo tiền đề quan trọng cho quá trình huấn luyện TLCM ở các giai đoạn tiếp theo [11], [59].

1.2.2. Quan điểm của các nhà nghiên cứu nước ngoài về huấn luyện thể lực

Tác giả Harre D (1995) nhấn mạnh vai trò then chốt của thể lực trong toàn bộ hệ thống HLTT. Ông đặc biệt đề cao việc phát triển thể lực chung và TLCM dựa trên nguyên tắc khoa học và tính hệ thống. Thể lực là nền móng của HLTT. Ông cho rằng: “Thể lực là điều kiện tiên quyết để hình thành kỹ thuật, chiến thuật, và đảm bảo khả năng chịu đựng cường độ huấn luyện, thi đấu cao”.

Harre nhấn mạnh rằng thể lực không thể phát triển trong thời gian ngắn mà phải được xây dựng theo chu kỳ dài hạn, phù hợp với từng giai đoạn lứa tuổi và trình độ của VĐV. “Quá trình HLTL là một chuỗi tuần tự, cần tuân thủ chặt chẽ nguyên tắc thích nghi sinh lý của cơ thể người tập.” Phân biệt rõ giữa thể lực chung và TLCM.

Thể lực chung: Phát triển toàn diện các tố chất thể lực nền tảng như sức bền, sức mạnh, tốc độ, mềm dẻo... TCM liên quan trực tiếp đến yêu cầu đặc thù của môn thể thao cụ thể.

“Một VĐV chỉ có thể đạt trình độ cao nếu thể lực chung được xây dựng vững chắc,

từ đó mới phát triển TLCM hiệu quả” [25].

Do vậy, HLTL trong HLTT là mặt cơ bản để nâng cao thành tích thể thao. Song, về bản chất mức độ phát triển các TCTL, phụ thuộc vào các trạng thái chức năng, cấu tạo của nhiều cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể [25].

Theo quan điểm của V.P. Philin cho rằng: Sự phát triển các TCTL diễn ra không đồng đều và phụ thuộc vào từng giai đoạn của lứa tuổi. Ông cho rằng: “Các TCTL phát triển có tính giai đoạn và không đồng đều, tùy thuộc vào từng thời kỳ của lứa tuổi.” Do đó, huấn luyện viên cần nắm vững quy luật phát triển tự nhiên, đặc biệt là các thời kỳ nhạy cảm (thời kỳ thuận lợi cho việc phát triển các tổ chất) trong cơ thể, để xây dựng chương trình huấn luyện phù hợp với từng độ tuổi của VĐV [40].

Philin cùng các nhà nghiên cứu khác như Harre D., Macximenco G., Novikov, Matveev L.P., Pankov B.A., Phomin H. đều cho rằng: “Dù bất kỳ giai đoạn nào của quá trình đào tạo VĐV, công tác HLTL chung được coi là then chốt, bởi thể lực chung cùng với TCM được coi là nền tảng của việc đạt thành tích cao” Điều này cho thấy HLTL chung không chỉ là bước khởi đầu mà còn là yếu tố xuyên suốt trong toàn bộ quá trình huấn luyện, hỗ trợ và nâng cao hiệu quả của huấn luyện chuyên môn [25], [36], [38].

Tác giả Ozolin (1980), cho rằng: Thể lực là nền tảng của thành tích thể thao “HLTL là cơ sở để phát triển toàn diện các khả năng vận động của con người, góp phần quan trọng vào việc hình thành kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thi đấu”. Ozolin phân chia thể lực thành hai loại chính: Thể lực chung: Là sự phát triển toàn diện các tổ chất thể lực như sức mạnh, sức bền, tốc độ, khéo léo, mềm dẻo. TCM là những yếu tố thể lực mang tính đặc thù của từng môn thể thao. “Muốn đạt thành tích cao thì trước tiên phải có nền thể lực chung tốt, từ đó mới phát triển TCM” [39].

Theo quan điểm của các tác giả Matveep (1990), Pankov (2002), Phomin (1980), cho thấy: Quá trình HLTL là sự phù hợp của các phương tiện (bài tập thể thao) cũng như các phương pháp sử dụng, trong quá trình huấn luyện phải phù hợp với các quy luật phát triển của đối tượng (lứa tuổi, trình độ tập luyện...). Pankov nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phát triển TCM, tức là các TCTL đặc thù phù hợp với yêu cầu của từng môn thể thao. Ông cho rằng HLTL cần được cá nhân hóa, phù hợp với đặc điểm sinh lý và tâm lý của từng VĐV, nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu.

Goikhoman P.N (1978), cho rằng: HLTL (Hay còn gọi là quá trình giáo dục các

tổ chất thể lực chung và chuyên môn, đây là một quá trình tác động có hệ thống, liên tục và được tổ chức theo kế hoạch thông qua các bài tập TDDT, nhằm phát triển toàn diện các phẩm chất và năng lực vận động. Quá trình này ảnh hưởng sâu rộng đến hệ thần kinh, hệ cơ bắp cũng như các cơ quan nội tạng trong cơ thể con người. HLTL cần tập trung vào việc phát triển toàn diện các tố chất như sức mạnh, sức bền, tốc độ, linh hoạt và sự khéo léo. Ông nhấn mạnh rằng sự phát triển đồng đều các tố chất này là nền tảng để VĐV đạt được thành tích cao trong thi đấu. Tác giả đề xuất rằng chương trình HLTL cần được điều chỉnh phù hợp với đặc điểm cá nhân của từng VĐV, bao gồm độ tuổi, giới tính, trình độ và khả năng thích ứng. Việc cá nhân hóa giúp tối ưu hóa hiệu quả huấn luyện và giảm nguy cơ chấn thương.

Theo quan điểm của tác giả, HLTL chung cần hướng tới việc nâng cao khả năng hoạt động của các cơ quan chức năng lên mức tối ưu. Đây chính là mục tiêu cốt lõi trong giai đoạn chuẩn bị thể lực chung. Việc rèn luyện thể lực chung cho VĐV có thể được thực hiện thông qua các bài tập với hoặc không sử dụng dụng cụ, đồng thời cũng có thể kết hợp với các bài tập từ những môn thể thao khác [22].

Theo các tác giả Ozolin (1980), Philin (1996), Phomin (1980) cho rằng, các yếu tố như hình thái, chức năng sinh lý và tố chất thể lực có mối tương quan chặt chẽ với khả năng hoạt động của VĐV. Họ nhấn mạnh rằng việc phát triển thể lực cần được thực hiện một cách toàn diện, phù hợp với đặc điểm cá nhân và yêu cầu của từng môn thể thao [40]. Song phải ghi nhớ rằng, tất cả các tố chất vận động trên luôn hiện diện trong mối tương tác lẫn nhau (không có biểu thị riêng tuyệt đối). Ví dụ: Động tác giữ cung được coi là động tác của sức mạnh tối đa là chủ đạo, song trong đó lại chứa đựng yếu tố sức mạnh bền khi thực hiện động tác.

Tác giả Ozolin N.G. (1980), cho rằng: “Quá trình HLTL cho VĐV nhằm mục tiêu tăng cường hoạt động của các hệ cơ quan trong cơ thể, nâng cao hiệu quả chức năng của chúng, đồng thời phát triển các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và sự khéo léo”. Ozolin nhấn mạnh rằng thể lực là yếu tố cơ bản, quyết định đến khả năng thực hiện kỹ thuật và chiến thuật trong thi đấu. Ông cho rằng việc phát triển thể lực toàn diện giúp VĐV đạt được trạng thái sung sức tối ưu, từ đó nâng cao hiệu suất thi đấu. Theo tác giả, HLTL cần kết hợp giữa phát triển thể lực chung (sức mạnh, sức bền, tốc độ, linh hoạt) và TLCM, phù hợp với đặc thù của từng môn thể thao. Sự kết hợp này

giúp VĐV thích nghi tốt với yêu cầu thi đấu và giảm nguy cơ chấn thương [40].

Quá trình chuẩn bị thể lực cho VĐV bao gồm hai phần: Thể lực chung và TLCM. Trong đó, thể lực chung đóng vai trò nền tảng cho việc nâng cao TLCM. Quá trình chuẩn bị TLCM cần được phân chia thành hai giai đoạn: Chuẩn bị TLCM cơ sở nhằm xây dựng nền tảng phù hợp với đặc điểm đặc thù của từng môn thể thao cụ thể; và chuẩn bị TLCM cơ bản với mục tiêu phát triển toàn diện các tố chất vận động đáp ứng yêu cầu của môn thể thao đó.

Trong một chu kỳ huấn luyện, việc phân bố hợp lý giữa HLTL chung và huấn luyện TLCM cơ sở là điều cần thiết. Huấn luyện TLCM nhằm tăng cường năng lực hoạt động của các hệ cơ quan chức năng và phát triển các tố chất vận động phù hợp với đòi hỏi đặc thù của từng môn thể thao. TLCM cơ sở được hình thành trên nền tảng của thể lực chung nơi HLTL chung đóng vai trò làm nền móng, còn lựa chọn các biện pháp đặc thù sẽ thể hiện tính đặc trưng của từng môn thể thao, tạo tiền đề để hình thành các tố chất chuyên môn sau này.

Việc hình thành TLCM cơ sở trong các môn thể thao không có chu kỳ là một thách thức, thường được thực hiện theo hai hướng:

Thứ nhất, thông qua việc lặp lại nhiều lần các hoạt động đặc trưng của môn thể thao đó.

Thứ hai, bằng cách thực hiện nguyên vẹn các bài tập thi đấu của chính môn thể thao được lựa chọn.

Tóm lại, Việc chuẩn bị thể lực nói chung và TLCM nói riêng cho VĐV là quá trình tác động có định hướng thông qua các bài tập thể chất nhằm hình thành và phát triển khả năng vận động của VĐV lên một tầm cao mới. Quá trình này không chỉ góp phần hoàn thiện các năng lực thể chất, mà còn nâng cao hiệu quả hoạt động của các cơ quan chức năng, phù hợp với yêu cầu vận động của VĐV. Đồng thời, nó còn hỗ trợ tăng cường các yếu tố tâm lý cần thiết, giúp VĐV sẵn sàng đối mặt với đặc điểm đặc trưng của từng môn thể thao.

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

Hiện nay, sự phát triển không ngừng của thể thao thành tích cao đòi hỏi một quy trình tuyển chọn và đào tạo VĐV dài hạn, có định hướng rõ ràng, với phương pháp huấn luyện tiên tiến, hiệu quả qua từng giai đoạn từ lứa tuổi trẻ đến trình độ cao. Phát triển thành tích thể thao ngày càng phụ thuộc nhiều vào hiệu quả của hệ thống huấn

luyện nhiều năm với VĐV trẻ. Để có kết quả cao, việc huấn luyện VĐV trẻ nhiều năm cần chú ý những vấn đề như: Xác định tuổi tối ưu để đạt thành tích cao nhất ở môn chính; Định hướng ưu tiên huấn luyện về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý phù hợp từng giai đoạn; Kết hợp hiệu quả các phương tiện, phương pháp và hình thức huấn luyện; Điều chỉnh LVD, huấn luyện và thi đấu phù hợp; Xây dựng nội dung kiểm tra và tiêu chí đánh giá thích hợp.

Việc tổ chức huấn luyện nhiều năm cần căn cứ vào giới hạn lứa tuổi tối ưu để giúp VĐV đạt thành tích cao nhất. Giới hạn này được xác định dựa trên số liệu thực tế về độ tuổi của các VĐV lọt vào chung kết và giành huy chương tại các giải quốc gia, cũng như các đại hội thể thao lớn như SEA Games, Á vận hội và Olympic - nơi mà độ tuổi thành tích cao thường ổn định ở hầu hết các môn thể thao [2], [40].

Theo V.P.Philin [40], giới hạn lứa tuổi của vùng thành tích thể thao ở môn vật như sau: 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.

Yếu tố quan trọng nhất trong việc phân chia các giai đoạn huấn luyện nhiều năm là đảm bảo tính kế thừa và liên tục. Việc chia giai đoạn dựa trên cơ sở khoa học là quá trình phát triển sinh học tự nhiên của con người và quy luật hình thành thành tích thể thao. Mỗi môn thể thao có sự khác biệt về độ tuổi bắt đầu tập luyện và thời điểm chuyển sang huấn luyện trình độ cao. Do thời điểm đạt đỉnh cao thành tích không giống nhau, nên độ tuổi kết thúc các giai đoạn huấn luyện cũng khác nhau tùy từng môn [6], [40], [59].

Theo quan điểm của Lê Văn Lắm, Nguyễn Thế Truyền, Trương Anh Tuấn [60], 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.

Theo A.D.Nôvicốp và L.P.Matvêép [38], quá trình HLTN nhiều năm được chia thành 4 giai đoạn lớn: Giai đoạn chuẩn bị thể thao sơ bộ, giai đoạn chuyên môn hóa thể thao bước đầu hoặc chuẩn bị cơ sở, giai đoạn hoàn thiện sâu và giai đoạn “tuổi thọ thể thao”.

Theo V.P.Philin (1996) [40], tùy vào khuynh hướng ưu tiên, quá trình huấn luyện nhiều năm của VĐV Vật tự do được quy ước chia thành 4 giai đoạn: Giai đoạn huấn luyện ban đầu (10-12 tuổi); Giai đoạn chuyên môn hoá thể thao ban đầu (13-14 tuổi); Giai đoạn chuyên môn hoá sâu (15-16 tuổi); Giai đoạn hoàn thiện thể thao (từ 17 tuổi trở lên).

Trên cơ sở các giai đoạn huấn luyện thể thao của V.P.Philin, các tác giả B.V.

Dagbaev, (2013) [103], B.A. Podlivaev, Yu.A. Shakhmuradov, A.S. Kuznetsov (2020, 2021) [112], [113] đã cụ thể hoá quá trình đào tạo nhiều năm VĐV Vật tự do trẻ thông qua chương trình đào tạo nguồn dự bị thể thao môn Vật tự do, những thông số cơ bản của quá trình đào tạo nhiều năm được trình bày ở các bảng 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 và 1.5.

Trong giai đoạn huấn luyện ban đầu, cần áp dụng đa dạng các phương tiện, phương pháp và hình thức tổ chức luyện tập, đồng thời tích hợp nhiều yếu tố từ các môn thể thao, trò chơi vận động và môn bóng. LVĐ ở giai đoạn này nên ở mức vừa phải, tránh gây áp lực tâm lý, và nội dung huấn luyện cần phong phú, lôi cuốn. Khi bước vào giai đoạn chuyên môn hóa, mỗi tuần huấn luyện từ 6-9 giờ (mỗi giờ 45 phút), với 3-5 buổi mỗi tuần (mỗi buổi không quá 2 giờ). Tương ứng với tổng số 312- 468 giờ và 208 -260 buổi mỗi năm. Trong giai đoạn này, HLTL chung chiếm khoảng 32-55%, huấn luyện TLCM chiếm từ 14-20% [104], [106].

Bảng 1.1. Thời gian, độ tuổi tối thiểu và số lượng vận động viên tham gia huấn luyện thể thao theo nhóm ở các giai đoạn huấn luyện trong môn Vật tự do

Các giai đoạn	Độ dài của các giai đoạn (năm)	Lứa tuổi tối thiểu tham gia nhóm (tuổi)	Số lượng VĐV mỗi nhóm
Huấn luyện ban đầu	3	10	12-15
Chuyên môn hoá	4	12	10-12
Hoàn thiện thể thao	3	14	4-7
Thể thao thành tích cao	Không giới hạn	16	1-4

Giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu (2 năm đầu) có tỷ trọng là: Huấn luyện thể lực chung chiếm khoảng 22-28%, huấn luyện TLCM chiếm khoảng 18-23% [104], [106].

Bảng 1.2. Tỷ lệ khối lượng vận động trong các giai đoạn huấn luyện ở môn Vật tự do

Nội dung	Giai đoạn và năm huấn luyện					
	Giai đoạn huấn luyện ban đầu		Giai đoạn chuyên môn hóa		Giai đoạn hoàn thiện thể thao	Giai đoạn thể thao thành tích cao
	1 năm	> 1 năm	2 năm	> 2 năm		
Huấn luyện thể lực chung (%)	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Huấn luyện TLCM (%)	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	16-20
Huấn luyện kỹ - chiến thuật (%)	20-26	25-32	24-31	25-32	30-39	25-32
Huấn luyện tâm lý và lý luận (%)	5-7	6-8	7-9	8-10	8-10	6-8
Các biện pháp hồi phục (%)	-	6-7	7-10	13-17	13-16	8-10

Thực hành tổ chức TĐ và TT (%)	-	0,5-1	1-2	2-3	2-3	1-2
Tham gia thi đấu (%)	0,5-1	1-2	3-5	3-6	5-6	5-7

Bảng 1.3. Kế hoạch hoá lượng vận động thi đấu trong các giai đoạn huấn luyện ở môn Vật tự do

Các dạng thi đấu	Các giai đoạn và năm huấn luyện					
	Giai đoạn huấn luyện ban đầu		Giai đoạn chuyên môn hóa		Giai đoạn hoàn thiện thể thao	Giai đoạn thể thao thành tích cao
	1 năm	> 1 năm	2 năm	> 2 năm		
Thi đấu kiểm tra	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Thi đấu tuyển chọn	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Thi đấu cơ sở	-	-	1	1	1-2	1-2
Thi đấu chính	-	-	-	1	1	1
Thi đấu cọ xát	8-12	8-12	14-38	14-38	40-44	40-48

Giai đoạn chuyên môn hoá sâu (2 năm cuối) ở môn Vật tự do diễn ra khi VĐV đã cơ bản hoàn thiện hệ thống chức năng giúp cơ thể đạt hiệu suất cao và có khả năng chống chịu tốt với các yếu tố bất lợi trong điều kiện tập luyện căng thẳng.

Bảng 1.4. Định mức khối lượng tối đa của lượng vận động trong các giai đoạn huấn luyện ở môn Vật tự do

Định mức	Giai đoạn và năm huấn luyện					
	Giai đoạn huấn luyện ban đầu		Giai đoạn chuyên môn hóa		Giai đoạn hoàn thiện thể thao	Giai đoạn thể thao thành tích cao
	1 năm	> 1 năm	2 năm	> 2 năm		
Số giờ mỗi tuần	6	9	12	20	28	32
Số buổi mỗi tuần	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Tổng số giờ mỗi năm	312	468	624	1040	1456	728
Tổng số buổi mỗi năm	208	260	312	624	728	728

Giai đoạn chuyên môn hoá sâu (2 năm cuối) ở môn Vật tự do diễn ra khi VĐV đã cơ bản hoàn thiện hệ thống chức năng giúp cơ thể đạt hiệu suất cao và có khả năng chống chịu tốt với các yếu tố bất lợi trong điều kiện tập luyện căng thẳng. Ở giai đoạn này, tỷ lệ giữa huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn thay đổi rõ rệt: thể lực chung chiếm khoảng 16-21%, trong khi thể lực chuyên môn chiếm khoảng 21-27%. Sự

phân bố này không cố định mà sẽ tiếp tục điều chỉnh theo hướng chuyên môn hóa cao hơn ở các giai đoạn tiếp theo trong quá trình huấn luyện nhiều năm [104], [106].

Bảng 1.5. Phân chia tỷ lệ các nội dung huấn luyện năm trong chu kỳ năm

Giai đoạn	Tỷ lệ các nội dung huấn luyện				
	Thể lực chung	Thể lực chuyên môn	Kỹ thuật	Chiến thuật	Tâm lý
Chuẩn bị chung (%)	40-55	10-15	20-25	5-10	5-7
Chuẩn bị chuyên môn (%)	20-30	30-40	25-30	10-15	6-8
Thi đấu (%)	10-15	20-30	30-40	15-25	7-9
Chuyển tiếp (%)	≤10	≤ 5	≤ 5	≤ 5	≤ 5

Giai đoạn hoàn thiện thể thao chủ yếu rèn luyện năng lực chịu đựng LVĐ tối đa để VĐV 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 thù của môn Vật tự do và trình độ của VĐV. Giữa các giai đoạn không có ranh giới rõ ràng, nên khi chuyển giai đoạn cần xem xét cả tuổi khai sinh, tuổi sinh học, thể lực, trình độ tập luyện và khả năng chịu tải vận động. Việc chỉ dựa vào tuổi khai sinh là không chính xác do sự khác biệt về tốc độ phát triển ở lứa tuổi học sinh. Do đó, cần đánh giá sự phát triển sinh học để phân nhóm tập luyện và xác định khối lượng vận động phù hợp, đồng thời thường xuyên theo dõi sự phạm và kiểm tra y học để quyết định thời điểm chuyển giai đoạn huấn luyện hợp lý [104], [106].

Trong hệ thống huấn luyện VĐV Vật tự do, việc nâng cao thành tích thể thao phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố tác động như lối sống, điều kiện, môi trường, huấn luyện... Ngoài việc hoàn thiện trình độ chuẩn bị kỹ, chiến thuật và rèn luyện ý chí, VĐV cần phải chuẩn bị đầy đủ về mặt TLCM.

Qua kết quả phân tích tài liệu khoa học và phương pháp luận, B.V. Dagbaev, (2013) đã chứng minh rằng, vai trò của HLTL trong môn Vật tự do không những không giảm đi mà còn được tăng lên đáng kể. Đồng thời cho thấy, quy chế thi đấu hiện nay đòi

hỏi phương pháp phát triển các tổ chất vận động của VĐV cần phải chuyển từ phát triển sức mạnh sang sức bền và sức bền tốc độ, trong đó đặc biệt cần ưu tiên nhiều cho sức bền tốc độ [96].

Hiện nay nhiều tác giả cho rằng, tỷ trọng huấn luyện TLM và thể lực chung nên ở mức 60:40%. Trong đó hoạt động yếm khí chiếm khoảng 20% (1% alactic, 19% - glicogen) trong tổng khối lượng hoạt động chuyên môn, lượng vận động ưa khí và yếm khí (hỗn hợp) chiếm tỷ lệ 25% và lượng vận động ưa khí là 55%. Khối lượng hoạt động huấn luyện trong các chu kỳ nhỏ trong thời kỳ thi đấu là 260-280 phút. Đồng thời, có thể tăng cường độ tập luyện trong thời kỳ thi đấu bằng cách kế hoạch hóa các chỉ số của LVD huấn luyện (tính theo phần trăm tổng khối lượng chung của LVD chuyên môn), với hoạt động yếm khí chiếm khoảng 30%. Đồng thời, thời gian huấn luyện giới hạn để đảm bảo cho chín phút thi đấu theo quy chế là 1400 giờ, trong đó 40% thời gian dành cho HLT chung; 5% sức mạnh tốc độ; 30% chuẩn bị chuyên môn; 11% kỹ thuật và chiến thuật và 14% chuẩn bị thi đấu. Với giới hạn sáu phút thi đấu, thời gian huấn luyện giảm gần 2 lần và lên tới 756 phút; tương ứng với việc giảm khối lượng HLT chung 8%, tuy nhiên khối lượng huấn luyện sức mạnh tốc độ tăng lên đến 39%; chuẩn bị chuyên môn 47,9%; chuẩn bị thi đấu 5,1% (A.V. Medved, A.M. Shakhrai, A.A. Medved và cộng sự, 2000...) [96].

Với mục đích tạo điều kiện tiên quyết cho việc hoàn thiện tất cả các chức năng, biểu hiện tối đa khả năng phối hợp và lực của VĐV, A.A. Novikov, A.O. Hakobyan (1993) đã phân phối các phương tiện huấn luyện VĐV Vật với nhiều loại hình hoạt động khác nhau theo chu kỳ năm như sau: Đối với VĐV Vật có sở trường kỹ thuật 21% và sức mạnh tốc độ 22%, chuẩn bị chuyên môn và chuẩn bị kỹ chiến thuật 43%. Đối với các VĐV sở trường về sức mạnh tốc độ được phân bổ các phương tiện tập luyện sau: HLT chung 19%, sức mạnh tốc độ 18%, chuẩn bị chuyên môn và chuẩn bị kỹ chiến thuật 49%. Đối với VĐV đại diện cho phong cách chức năng 15% HLT chung và sức mạnh tốc độ; chuẩn bị chuyên môn và chuẩn bị kỹ chiến thuật 56%. Khối lượng chuẩn bị thi đấu cho VĐV ở tất cả các loại hình là như nhau 14% [102].

Qua phân tích tài liệu trong và ngoài nước cho thấy, quá trình huấn luyện nhiều năm trong môn Vật tự do cần được xây dựng phù hợp với đặc điểm phát triển sinh học, trình độ tập luyện và yêu cầu chuyên môn của VĐV. Lứa tuổi 16-17 được xem là giai đoạn chuyên môn hóa sâu, có vai trò quan trọng trong việc phát triển năng lực chuyên môn và chuẩn bị

nền tảng cho thành tích thể thao cao. Ở giai đoạn này, tỷ trọng TLCM môn tăng dần, trong khi thể lực chung giảm xuống; đồng thời yêu cầu về sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức bền chuyên môn và khả năng chịu đựng LVĐ chuyên môn ngày càng cao. Đây là cơ sở để xây dựng nội dung huấn luyện TLCM phù hợp cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Tuy nhiên, hiện vẫn còn thiếu các nghiên cứu chuyên sâu về nội dung huấn luyện TLCM cho đối tượng này, đặc biệt trong phân phối LVĐ, lựa chọn bài tập và kiểm tra đánh giá TLCM. Đây là cơ sở để luận án tiếp tục nghiên cứu và giải quyết.

1.4. Đặc điểm huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do

Thành tích thi đấu của VĐV Vật tự do, như nhiều HLV đã khẳng định, là kết quả tổng hợp của nhiều yếu tố khác nhau. Vì vậy, trong quá trình huấn luyện môn Vật tự do, để đạt được kết quả cao trong thi đấu, VĐV cần được phát triển một cách đồng bộ và toàn diện về tất cả các yếu tố đó. Điều này bao gồm việc phát triển đầy đủ các yếu tố thể lực phù hợp với đặc thù chuyên môn của môn thể thao, đồng thời kết hợp chặt chẽ với rèn luyện kỹ thuật, chiến thuật và yếu tố tâm lý. Thông thường, các tố chất thể lực được phân chia thành năm nhóm cơ bản: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động (hay còn gọi là sự linh hoạt) [25].

1.4.1. Đặc điểm huấn luyện thể lực chung cho vận động viên Vật tự do

1.4.1.1. Đặc điểm huấn luyện sức nhanh

Sức nhanh là khả năng thực hiện động tác trong khoảng thời gian ngắn nhất.

A.A. Sytnik, cho rằng: Tốc độ là khả năng của VĐV Vật trong một số điều kiện cụ thể nhất định để phản ứng ngay lập tức với tốc độ chuyển động cao với bất kỳ kích thích nào, được thực hiện trong trường hợp không có sức đề kháng bên ngoài đáng kể, phối hợp phức tạp của cơ bắp trong khoảng thời gian ngắn nhất và không đòi hỏi tiêu thụ năng lượng lớn...[108].

Trong Vật tự do, sức nhanh thể hiện ở tốc độ phản ứng của kỹ thuật khi tấn công và di chuyển tránh né các kỹ thuật đánh của đối phương trong phòng thủ. Tình huống thi đấu diễn ra rất nhanh, biến hoá, đòi hỏi VĐV phải có khả năng phán đoán nhanh nhạy, phương án và chiến thuật hợp lý. Tố chất tốc độ và sức mạnh tốc độ trong môn Vật tự do vô cùng quan trọng, quyết định thành tích thi đấu của VĐV...[11], [18], [45].

Phương pháp huấn luyện sức nhanh bao gồm phương pháp huấn luyện sức nhanh phản ứng vận động và phương pháp huấn luyện tốc độ động tác.

Trong huấn luyện sức nhanh phản ứng vận động được chia thành sức nhanh phản

ứng vận động đơn giản và sức nhanh phản ứng lựa chọn. Trong đó sức nhanh phản ứng lựa chọn có mối quan hệ mật thiết với môn Vật tự do. Phản ứng lựa chọn xảy ra khi đấu thủ cần chọn một trong số những động tác nào đó để đáp ứng thích hợp nhất đối với những tình huống diễn ra trong trận đấu...[5],[45].

Phương pháp huấn luyện tốc độ động tác là phương pháp chủ yếu trong huấn luyện tốc độ cho VĐV Vật tự do, song nếu quá lạm dụng phương pháp lặp lại sẽ dẫn tới hiện tượng tốc độ của VĐV bị dừng lại (hàng rào tốc độ) gây khó khăn trong công tác huấn luyện.

1.4.1.2. Đặc điểm huấn luyện sức mạnh

Sức mạnh là khả năng của con người sinh ra lực cơ học thông qua sự nỗ lực cơ bắp. Nói cách khác, sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài, hoặc đề kháng lại nó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.

Trong môn Vật sức mạnh thể hiện thông qua khả năng khắc phục lực cản của các loại dụng cụ tập luyện, điều kiện môi trường bên ngoài, lực đối kháng của đối phương, người cùng tập và trọng lượng cơ thể của bản thân người tập. Sức mạnh luôn có quan hệ với các tố chất thể lực khác, cụ thể là với sức nhanh và sức bền. Do đó các năng lực sức mạnh được phân thành 3 hình thức: sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền. Trong môn Vật tự do tố chất sức mạnh tốc độ là tố chất đặc thù nhất.

Sức mạnh bền là khả năng duy trì lực cơ học trong một khoảng thời gian dài mà không bị mệt mỏi nhanh chóng. Đây là sự kết hợp giữa sức mạnh cơ bắp và sức bền, giúp cơ thể hoạt động liên tục với cường độ cao mà không giảm hiệu suất. Sức mạnh bền được đặc trưng bởi 1 năng lực mạnh tương đối cao kết hợp với khả năng sức bền quan trọng. Trong quá trình thi đấu, nếu như các VĐV ngang bằng nhau về trình độ thì VĐV nào có sức mạnh bền tốt sẽ là người chiếm ưu thế [16], [18], [45].

Sức mạnh tốc độ là khả năng tạo ra lực tối đa trong khoảng thời gian ngắn nhất có thể. Nó kết hợp giữa sức mạnh và tốc độ, giúp thực hiện các động tác mạnh mẽ và nhanh chóng. Sức mạnh tốc độ là biểu hiện đặc trưng của môn Vật tự do, tại những thời điểm quyết định VĐV phải có kỹ thuật đánh nhanh mạnh nhằm kết thúc trận đấu hoặc đưa đối phương vào thế bị động. Kỹ thuật được tính điểm khi VĐV thực hiện kỹ thuật đó chuẩn, có sức mạnh nhất định để đối phương mất thăng bằng. Nếu một kỹ thuật đánh chuẩn nhưng chưa đủ mạnh sẽ không ghi được điểm. Trong quá trình huấn luyện, phải chú trọng nhiều đến sức mạnh tốc độ và có bài tập thích hợp để nâng cao khả năng sức

mạnh tốc độ cho VĐV [16], [18], [45].

Tùy theo cách thức biểu hiện của sức mạnh mà người ta chia ra làm 2 loại chính: Sức mạnh đơn thuần và sức mạnh tốc độ.

Sức mạnh đơn thuần: Là khả năng sinh ra lực trong các động tác chậm hoặc tĩnh, thể hiện ở các đòn cần để đánh ngã, nhấc nổi đối phương lên và những đòn gìm, giữ không chế đối phương...

Sức mạnh tốc độ: Là khả năng sinh ra lực trong các động tác nhanh, thể hiện qua các động tác quăng, quấn, quật, gồng sườn, bốc... [5], [45].

Trong thi đấu môn Vật tự do, các động tác kéo, đẩy, kìm giữ đối phương được lặp đi lặp lại có kiểm soát, sự ổn định về tư thế đòi hỏi các VĐV phải có sức mạnh để duy trì sự ổn định về tư thế và khả năng kiểm soát cơ thể giúp tăng cường khả năng phòng thủ của các VĐV.

Phương pháp huấn luyện sức mạnh: Trong quá trình huấn luyện sức mạnh cho VĐV Vật tự do cần sử dụng đa dạng các phương tiện tập luyện như:

Các bài tập với lực đối kháng bên ngoài; Các bài tập với dụng cụ nặng (tạ, bao cát...); Các bài tập với lực đối kháng của người cùng tập (đồng đội); Các bài tập với lực đàn hồi (dây chun, lò xo...); Các bài tập với lực đối kháng của môi trường (tập dưới nước, tập trên cát...); Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể: Khắc phục trọng lượng của bản thân VĐV.

Ba khuynh hướng cơ bản huấn luyện sức mạnh cho VĐV Vật tự do đó là: Sử dụng lượng đối kháng chưa đến mức tối đa với số lần lặp lại cực hạn; Sử dụng lượng đối kháng chưa đến mức tối đa với tốc độ tối đa; Sử dụng lượng đối kháng tối đa và gần tối đa [5], [45].

1.4.1.3. Đặc điểm huấn luyện sức bền

Sức bền là năng lực chống lại mệt mỏi trong khi thực hiện một hoạt động vận 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.

Trong môn Vật tự do mệt mỏi về thể lực chủ yếu do vận động cơ bắp gây nên, mệt mỏi về thần kinh chủ yếu do những tác động về tâm lý gây nên từ nhiều phía (từ phía đối phương, từ bản thân, từ phía HLV, trọng tài và khán giả). Căn cứ vào đặc điểm của hoạt động vận động người ta phân sức bền thành sức bền chung và sức bền chuyên môn.

Trong đó sức bền chuyên môn của VĐV Vật tự do vô cùng quan trọng, phải rèn

luyện thường xuyên để thích ứng được với hoạt động thi đấu căng thẳng và kéo dài. Một trận thi đấu Vật tự do được tiến hành trong 2 đến 3 hiệp, mỗi hiệp 2 phút. Trong một hiệp thi đấu VĐV thực hiện nhiều kỹ thuật, phải dùng sức để kháng lại sức của đối phương, nên sức bền của VĐV kém không thể đạt hiệu suất thi đấu cao, nhất là ở những hiệp đấu cuối.

Căn cứ vào nguồn cung cấp ô xy cho hoạt động người ta chia sức bền thành sức bền ưa khí và sức bền yếm khí [5], [45].

Phương pháp huấn luyện sức bền gồm: Phương pháp phát triển khả năng ưa khí và yếm khí.

Trong tập luyện và thi đấu môn Vật tự do, khả năng kiên trì làm việc trong thời gian dài của VĐV được xem là sức bền. Môn vật lấy sức bền chung (sức bền ưa khí) làm cơ sở, lấy sức bền chuyên môn (sức bền yếm khí) làm chính [46].

Phát triển khả năng ưa khí: Chủ yếu sử dụng các phương pháp tập đồng đều, liên tục, lặp lại và biến đổi.

Phát triển khả năng yếm khí: Trong môn Vật tự do để phát triển khả năng yếm khí người ta thường áp dụng phương pháp dẫn cách lặp lại và giãn cách biến đổi.

Phương pháp phát triển sức bền chuyên môn là phương pháp hết sức quan trọng trong HLTL cho VĐV Vật đặc biệt là là Vật tự do. Nếu sức bền chung được phát triển chủ yếu thông qua các bài tập có chu kỳ thì trong phát triển sức bền chuyên môn cần sử dụng các bài tập chuyên môn của môn Vật tự do là chính. Các bài tập này cần được thực hiện với cường độ gần như lúc thi đấu...[16], [18], [45].

1.4.1.4. Đặc điểm huấn luyện năng lực mềm dẻo

Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn. Biên độ tối đa của động tác là thước đo của năng lực mềm dẻo.

Trong môn Vật tự do năng lực mềm dẻo có ý nghĩa đặc biệt quan trọng và được thể hiện trong tấn công (ở các đòn quán quật hoặc cầu vòng lật sau...), trong phòng thủ (các động tác troài thân người về sau để thoát đòn bốc đôi, động tác ưỡn bụng để thoát bò...), trong phản công (bị ép lưng dùng 2 tay khoá chặt 2 tay đối phương và thực hiện cầu vòng lật sau...). Năng lực mềm dẻo được phân thành hai loại: Mềm dẻo thụ động và mềm dẻo tích cực.

Mềm dẻo tích cực là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp

nhờ sự nỗ lực của cơ bắp. Còn mềm dẻo thụ động là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn các khớp nhờ tác động lớn của ngoại lực như trọng lượng cơ thể, lực ấn, ép của HLV hoặc bạn tập [5], [45].

Phương pháp huấn luyện năng lực mềm dẻo. Đặc trưng năng lực mềm dẻo của VĐV Vật tự do là sự mềm dẻo thân người. Để phát triển nó cho VĐV Vật tự do thường áp dụng biện pháp làm tăng tính đàn hồi của cơ, dây chằng và mở rộng một phần diện hoạt động của khớp xương.

Các nguyên tắc huấn luyện năng lực mềm dẻo: Việc lựa chọn bài tập mềm dẻo phải xuất phát từ yêu cầu chuyên môn và theo TĐTL của VĐV; Cần phải tập luyện thường xuyên liên tục; Cần phải khởi động kỹ trước khi tập bài tập mềm dẻo; Cần xen kẽ bài tập thả lỏng và các bài tập mềm dẻo; Kết hợp các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo thụ động và tích cực; Cần xếp các bài tập mềm dẻo vào sau phần khởi động của buổi tập [5], [45].

1.4.1.5. Đặc điểm huấn luyện khéo léo (khả năng lực phối hợp vận động)

Khéo léo là khả năng thực hiện những động tác phối hợp phức tạp, khả năng hình thành nhanh động tác mới phù hợp với yêu cầu vận động.

Khéo léo được định nghĩa là khả năng phối hợp các cơ bắp, các thành phần của hệ thống vận động, cũng như khả năng điều chỉnh các động tác theo nhu cầu và yêu cầu cụ thể trong từng tình huống (Schmidt & Lee, 2013). Trong Vật tự do, khả năng khéo léo không chỉ ảnh hưởng đến việc thực hiện các động tác kỹ thuật mà còn quyết định đến khả năng ứng phó trong các tình huống thi đấu cạnh tranh [89].

Theo nghiên cứu của Wang et al. (2018), khéo léo có thể ảnh hưởng đến hiệu suất thi đấu. Khi các yếu tố cấu thành khả năng khéo léo được phát triển đồng bộ, VĐV có khả năng thực hiện các động tác kỹ thuật mà không bị trì hoãn và có thể ứng phó nhanh chóng với các tình huống bất ngờ [93].

Trong huấn luyện môn Vật tự do có thể sử dụng rất nhiều các thủ pháp nhằm nâng cao khả năng khéo léo cho VĐV đó là: Sử dụng các tư thế ban đầu không bình thường như tư thế quỳ cả 2 chân bật dậy thực hiện đòn bẩy; Thực hiện các bài tập đối xứng như gồng tay nghịch (trái tay); Thay đổi nhịp độ động tác hoặc tốc độ động tác; Thực hiện các động tác quen thuộc trong những bài tập liên hợp chưa biết trước: Thực hiện liên tục các kỹ thuật bốc một, gồng vọt, bốc đôi, sườn quất thủ có 5 người phục vụ... [5], [45].

Việc nỗ lực phát triển khả năng khéo léo bắt đầu từ việc học các động tác cơ bản.

Các VĐV phải được hướng dẫn thực hiện một cách chính xác các kỹ thuật như đẩy, kéo, giăng hay chao đảo nhằm tạo nền tảng cho sự phát triển khả năng khéo léo (Buchheit & Laursen, 2013) [78].

Phương pháp huấn luyện khả năng khéo léo gồm: Phương pháp khắc phục sự căng cơ không hợp lý và phương pháp hoàn thiện cảm giác không gian [5], [45].

Tóm lại, đặc điểm HLTTL chung cho VĐV Vật tự do là một quá trình tổng hợp và đan xen giữa nhiều yếu tố thể lực khác nhau. Sự kết hợp hợp lý giữa các yếu tố sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo sẽ giúp nâng cao hiệu suất thi đấu của VĐV. Để đạt được điều này, cần có một hệ thống phát triển huấn luyện khoa học, hợp lý và phù hợp với từng giai đoạn phát triển theo lứa tuổi của VĐV.

1.4.2. Đặc điểm huấn luyện thể lực chuyên môn cho vận động viên Vật tự do

Huấn luyện TLCM cho VĐV Vật tự do trẻ giữ vai trò then chốt trong hệ thống đào tạo VĐV. Cấu trúc của hệ thống đào tạo bao gồm nhiều yếu tố, trong đó quan trọng nhất là đảm bảo sự phát triển hài hòa giữa các mặt huấn luyện như TLCM, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và ý chí, nhằm xây dựng và duy trì trạng thái sung sức phục vụ thi đấu.

Việc huấn luyện TLCM cơ sở được phát triển trên nền tảng của thể lực chung. Theo tác giả Harre.D, sức bền chuyên môn của VĐV sẽ được nâng cao hiệu quả hơn khi sức bền chung được cải thiện. Do đó, có thể khẳng định rằng HLTTL chung là nền móng, còn việc lựa chọn các biện pháp huấn luyện phù hợp cần dựa vào đặc điểm chuyên biệt của từng môn thể thao, từ đó làm cơ sở hình thành các tổ chất TLCM trong giai đoạn tiếp theo [25].

Thứ nhất: Bằng cách lặp lại nhiều lần các hoạt động chính đặc trưng của môn thể thao lựa chọn.

Thứ hai: Sự lặp lại nguyên vẹn các bài tập thi đấu của chính môn thể thao đó.

Việc lựa chọn và thực hiện không đúng các bài tập nhằm hình thành và phát triển các tổ chất TLCM cơ sở có thể dẫn đến những sai lệch trong hoạt động của các cơ quan chức năng, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển thành tích thể thao của VĐV. Vì vậy, các bài tập được sử dụng như một phương tiện để phát triển tổ chất TLCM cơ sở cần được thực hiện với cường độ cao. Đồng thời, khối lượng luyện tập cũng phải được gia tăng một cách có hệ thống, theo trình tự từ đơn giản đến phức tạp. Nói cách khác, việc lựa chọn bài tập cần dựa trên việc tính toán hợp lý giữa cường độ và khối lượng luyện tập, đồng thời phải đảm bảo thể hiện được những đặc trưng riêng biệt của từng

môn thể thao cụ thể.

Huấn luyện TLCM cơ bản nhằm mục tiêu chính là nâng cao đến mức cần thiết sự phát triển các tổ chất vận động và khả năng hoạt động của các cơ quan nội tạng, đáp ứng yêu cầu đặc thù của môn thể thao được lựa chọn. Việc phát triển các tổ chất TLCM cơ bản chủ yếu phụ thuộc vào hệ thống các bài tập đặc trưng của từng môn thể thao, được thực hiện trong điều kiện có thể giảm nhẹ hoặc tăng độ khó để phù hợp với mục tiêu huấn luyện.

Tổ chất TLCM chính là năng lực hoạt động không thể thiếu trong quá trình luyện tập và thi đấu của VĐV Vật tự do. Do đó, để duy trì hiệu suất cao trong quá trình tập luyện cũng như trong các trận đấu kéo dài, VĐV cần được chuẩn bị kỹ lưỡng về mặt thể lực. Điều này thể hiện rõ ở hiệu quả hoạt động của hệ tim mạch, hô hấp, cũng như quá trình trao đổi chất và sinh năng lượng.

Một VĐV Vật tự do nếu có tổ chất sức bền kém thường sẽ thể hiện qua sự sụt giảm thành tích, trạng thái mệt mỏi về tinh thần, thiếu hứng thú trong tập luyện, thậm chí nhanh chóng kiệt sức khi thực hiện bất kỳ công việc nào. Đặc biệt, trong môn Vật tự do nơi các trận đấu có sự đối kháng mạnh mẽ với mức độ tiếp xúc thể chất cao đòi hỏi sự nỗ lực lớn từ các cơ quan vận động. Nếu khả năng “nỗ lực” này không đáp ứng được yêu cầu, sẽ dẫn tới sự sa sút phong độ ở giai đoạn cuối trận, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến kết quả chung cuộc.

Huấn luyện TLCM giữ vai trò quan trọng trong việc phát triển năng lực toàn diện cho VĐV, đặc biệt là ở những môn thể thao mang tính đối kháng cao như Vật tự do. Quá trình này không chỉ góp phần nâng cao khả năng thi đấu mà còn có ảnh hưởng trực tiếp đến sự thành công và tiến triển trong sự nghiệp thể thao của VĐV. Như Robert E. Johnson (1997) đã chỉ ra, huấn luyện TLCM không chỉ dừng lại ở việc rèn luyện sức mạnh hay sức bền, mà còn là quá trình phát triển đầy đủ các kỹ năng cần thiết để VĐV có thể đạt hiệu suất cao nhất trong điều kiện thi đấu đầy áp lực [49].

Theo Philin V. P (1996), quá trình huấn luyện VĐV giai đoạn này được minh họa rõ rệt, các quy luật tập luyện thể thao được sử dụng với mức độ ngày càng cao hơn, tỷ trọng của huấn luyện chuyên môn tăng không ngừng, không chỉ tăng khối lượng huấn luyện chung, mà chủ yếu tăng thời gian huấn luyện chuyên môn và thi đấu. Khối lượng chung và cường độ của LVD tập luyện tăng lên với nhịp độ lớn hơn nhiều so với giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu. Giai đoạn này VĐV trẻ tham gia có hệ thống vào

các cuộc thi đấu và kiểm tra [40].

Theo Hare A. D. (1996), quá trình huấn luyện VĐV kéo dài nhiều năm được chia thành hai giai đoạn: Giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ và giai đoạn huấn luyện VĐV cấp cao. Mục tiêu của giai đoạn đầu là xây dựng nền tảng thể lực và kỹ thuật chuyên môn, làm tiền đề cho việc đạt được thành tích thể thao cao nhất trong tương lai [25]. Trong thực tiễn huấn luyện, nếu việc lựa chọn và áp dụng các bài tập không phù hợp với yêu cầu phát triển các tố chất TLCM, có thể dẫn đến những sai lệch trong hoạt động chức năng của các cơ quan, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích thể thao của VĐV. Do đó, các bài tập nhằm phát triển tố chất TLCM cần được thực hiện với cường độ cao, đồng thời khối lượng tập luyện cũng cần tăng dần, theo nguyên tắc từ đơn giản đến phức tạp. Nói cách khác, việc lựa chọn bài tập cần cân nhắc kỹ lưỡng về khối lượng và cường độ, đảm bảo phù hợp với đặc điểm chuyên biệt của từng môn thể thao.

Tố chất TLCM đóng vai trò quan trọng trong việc giúp VĐV duy trì trạng thái tâm lý ổn định khi thi đấu. Thực tiễn cho thấy, nhiều VĐV do chịu áp lực về tính chất của cuộc thi và yêu cầu về thành tích đã rơi vào trạng thái căng thẳng cảm xúc, biểu hiện qua hiện tượng tiêu nhiều, ra nhiều mồ hôi, tăng thân nhiệt, run tay và toàn thân, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến sự ổn định khi thi đấu và làm giảm hiệu quả thi đấu. Tuy nhiên, nếu VĐV có thể kiểm soát được sự căng thẳng và điều chỉnh cảm xúc phù hợp với đặc điểm của cuộc thi, họ sẽ có cơ hội đạt được thành tích thi đấu tối ưu. Khả năng này có mối liên hệ mật thiết với thể trạng thể lực, đặc biệt là sức bền chuyên môn, sức bền của hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, cùng khả năng trao đổi chất và sinh năng lượng của cơ thể.

Bản chất của TLCM là sự biểu hiện tổng hợp các tố chất thể lực phù hợp với đặc điểm hoạt động chuyên môn của môn thể thao, đảm bảo cho VĐV thực hiện hiệu quả kỹ thuật, chiến thuật và duy trì năng lực vận động trong thi đấu. TLCM không chỉ phản ánh trình độ phát triển thể chất của VĐV mà còn thể hiện mức độ thích nghi của cơ thể với LVĐ chuyên biệt của môn thể thao. Đối với Vật tự do, TLCM không chỉ là “có sức khỏe” hay “thể lực tốt” nói chung, mà là: Khả năng phát huy các tố chất thể lực đúng với yêu cầu thi đấu môn Vật. Trong điều kiện: Cường độ cao; Đối kháng trực tiếp; Thay đổi tình huống liên tục; Thời gian ngắn nhưng căng thẳng lớn.

Bài tập phát triển TLCM là: Những bài tập được lựa chọn và tổ chức nhằm phát triển các TCTL chuyên biệt, phù hợp với đặc điểm hoạt động thi đấu của môn thể thao, qua đó nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật, chiến thuật và thành tích thi đấu của VĐV.

Đối với Vật tự do, bài tập phát triển TLCM không chỉ đơn thuần là bài tập tăng thể lực chung, mà phải: Có cấu trúc vận động gần giống thi đấu; Tác động trực tiếp đến nhóm cơ chuyên môn; Phù hợp cường độ và cơ chế năng lượng trong thi đấu vật tự do.

Thành tích thể thao phải được xây dựng trên nền tảng kỹ thuật, chiến thuật tâm lý và thể lực phát triển cao. Trình độ phát triển cao sẽ duy trì được sự ổn định kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý. Hiện nay các VĐV đều có sự phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn rất tốt [6], [7], [67].

Tóm lại, huấn luyện TLCM có vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình phát triển và thành công của VĐV Vật tự do. Một chương trình HLTL chuyên sâu không chỉ giúp nâng cao khả năng thi đấu mà còn góp phần phát triển toàn diện về tâm lý và sự tự tin cho VĐV. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, thông qua HLTL, VĐV có thể cải thiện không chỉ hiệu suất thi đấu mà còn trải nghiệm cá nhân, đảm bảo sự phát triển bền vững trong sự nghiệp thể thao.

1.4.3. Đặc điểm huấn luyện vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17

Do sự khác biệt giữa các môn thể thao, nên yêu cầu về năng lực thể chất chuyên môn ở từng VĐV cũng khác nhau. Trong huấn luyện chuyên môn, các bài tập thi đấu và bài tập chuẩn bị chuyên môn đóng vai trò là phương tiện chính. Bên cạnh đó, các yếu tố hỗ trợ như tập luyện trong điều kiện địa hình đa dạng, chế độ dinh dưỡng đặc biệt, hay các liệu pháp chuyên biệt cũng được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thúc đẩy sự phát triển năng lực vận động thể thao.

Ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu, quá trình huấn luyện mang tính chuyên biệt rõ nét hơn. Các quy luật của HLTT được thể hiện một cách rõ rệt, với tỷ trọng huấn luyện chuyên môn không ngừng tăng lên. Sự gia tăng này không chỉ đến từ khối lượng huấn luyện tổng thể mà chủ yếu do thời lượng dành cho huấn luyện chuyên môn và thi đấu ngày càng nhiều hơn. Cường độ và tổng khối LVĐ cũng tăng nhanh hơn đáng kể so với các giai đoạn trước, và một số chỉ số vận động có thể đạt mức tối đa đối với từng cá nhân trong giai đoạn này. VĐV trẻ bắt đầu tham gia đều đặn vào các giải đấu và các buổi kiểm tra chuyên môn. Trong số các bài tập phong phú và đặc thù của môn Vật tự do, những bài tập được lựa chọn thường là các tổ hợp có tác dụng phát triển hiệu quả các tố chất chuyên môn cần thiết, đồng thời góp phần hoàn thiện kỹ thuật và chiến thuật đặc thù của bộ môn. Các phương tiện tập luyện này về cơ bản có hình thức và cách thực hiện tương đồng với các bài tập chính (bài tập thi đấu) mà VĐV chuyên môn hóa [40].

Quá trình hoàn thiện kỹ thuật và chiến thuật trong thể thao vẫn được duy trì và phát triển. Thông thường, ở giai đoạn đầu của chuyên môn hóa sâu, các nền tảng kỹ thuật cơ bản của môn Vật tự do đã được VĐV nắm chắc và bắt đầu được củng cố vững vàng. Những động tác kỹ thuật được hình thành từ giai đoạn trước sẽ dần chuyển hóa thành kỹ xảo ổn định. Trong giai đoạn này, VĐV Vật tự do cần làm chủ kỹ thuật thi đấu và có khả năng thực hiện chúng một cách chính xác trong những tình huống phức tạp, cá biệt hóa kỹ thuật, phát triển thể lực - đặc biệt là TLCM, đồng thời rèn luyện ý chí và hoàn thiện kỹ năng, trình độ chiến thuật lẫn kỹ thuật. Việc củng cố và tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật ở giai đoạn này càng hiệu quả bao nhiêu thì khả năng khắc phục các sai lầm ở VĐV trẻ càng nhanh chóng bấy nhiêu. Quá trình sửa lỗi nên bắt đầu từ những sai sót chủ yếu, bởi lẽ các sai lầm thứ yếu thường xuất phát từ những lỗi cơ bản này [40], [61].

Trong quá trình hoàn thiện kỹ thuật thể thao, phương pháp thi đấu ngày càng đóng vai trò quan trọng. Ban đầu, các cuộc thi chủ yếu mang tính chất giảng dạy, với mục tiêu thực hiện các động tác vận động đang học một cách chất lượng cao. Sau đó, mục tiêu chuyển sang đạt được thành tích thể thao. Các cuộc thi đấu nhằm đạt thành tích càng thành công thì các VĐV trẻ càng có thể phân tích, đánh giá và điều chỉnh cảm giác cơ bắp liên quan đến hoạt động thi đấu một cách chính xác hơn.

Ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn sâu môn Vật tự do, VĐV sẽ hoàn thiện khả năng chiến thuật, nắm vững các phương pháp và thủ thuật trong cuộc thi đấu, đồng thời có khả năng chủ động và linh hoạt giải quyết các nhiệm vụ vận động trong những tình huống mới. Việc phát triển sâu sắc và mở rộng những khả năng này chính là nền tảng tư duy chiến thuật cho các VĐV trẻ, giúp họ xây dựng kế hoạch chiến thuật hiệu quả và chính xác.

Trình độ điều luyện về chiến thuật phần nhiều phụ thuộc vào trình độ HLTL, kỹ thuật và tâm lý của VĐV trẻ. Cơ sở của việc giảng dạy chiến thuật là thực hiện nhiều lần các bài tập chuẩn bị chuyên môn và bài tập thi đấu [40], [61].

Trong quá trình huấn luyện các VĐV trẻ, vị trí đáng kể được dành cho việc HLTL, trong đó cần huấn luyện toàn diện các TCTL, ưu tiên các TCTL đặc thù của môn Vật tự do trong đó cần quan tâm đặc biệt đến tố chất sức mạnh tốc độ. Để rèn luyện tố chất tốc độ cho VĐV cần sử dụng rộng rãi các bài tập thuần túy tốc độ, các bài tập sức mạnh tốc độ, các bài tập không có trọng lượng phụ và có trọng lượng phụ;

các bài tập chuyên môn; các bài tập gánh tạ.... phương pháp rèn tố chất tốc độ là phương pháp sử dụng lặp lại các bài tập sức mạnh tốc độ có cấu trúc giống động tác thi đấu (phương pháp gắng sức động lực); phương pháp thực hiện lặp lại các bài tập tốc độ chủ yếu mà VĐV được chuyên môn hoá, với nhịp độ nhanh cực đại và biên độ động tác được duy trì ở mức tối ưu; phương pháp thực hiện bài tập tốc độ trong điều kiện được giảm nhẹ. Trong đó phương pháp sử dụng lặp lại các bài tập sức mạnh tốc độ có cấu trúc giống động tác thi đấu giữ vai trò hàng đầu.

Khi huấn luyện sức mạnh cần sử dụng đa dạng các bài tập như bài tập với các loại tạ, bao cát, bài tập với tạ gánh (trọng lượng từ 30-50% đến 100% trọng lượng của VĐV); bài tập với người cùng tập...Phương pháp chủ yếu để huấn luyện sức mạnh là phương pháp thực hiện lặp lại các bài tập sức mạnh có trọng lượng gần giới hạn và giới hạn (phương pháp gắng sức cực đại); Phương pháp thực hiện lặp lại các bài tập sức mạnh tốc độ (phương pháp gắng sức động lực); Phương pháp thực hiện lặp lại các bài tập sức mạnh tĩnh.

Trong huấn luyện sức bền ở giai đoạn này bên cạnh huấn luyện sức bền chung, cần đặc biệt quan tâm đến huấn luyện sức bền chuyên môn. Các phương pháp rèn luyện sức bền chuyên môn cần được lựa chọn phù hợp, phương pháp chủ yếu được dùng là phương pháp biến đổi, phương pháp tập luyện gián cách, phương pháp lặp lại và phương pháp thi đấu.

Phương tiện tập luyện trong giai đoạn huấn luyện chuyên sâu hóa sau chủ yếu có hình thức và đặc điểm thực hiện tương đồng với các bài tập thi đấu của môn thể thao được chọn. Trong môn Vật tự do, sức mạnh và tốc độ thể hiện rõ ràng nhất qua các bài tập tập trung vào nỗ lực cơ bắp để khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc chống lại nó. Những bài tập này được chọn nhằm thúc đẩy sự hình thành kỹ xảo vận động "cốt lõi" và phát triển các TCTL phù hợp với môn Vật tự do. Trong HLT cho VĐV Vật tự do, cần đặc biệt phát triển sức mạnh tốc độ, với các động tác được thực hiện ở biên độ lớn nhất, sử dụng lượng đối kháng mạnh, nhưng vẫn đảm bảo không ảnh hưởng đến cấu trúc bài tập [45], [46].

Quá trình hoàn thiện kỹ thuật và chiến thuật tiếp tục trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu. Ở giai đoạn này, nhiệm vụ chính là đảm bảo VĐV nắm vững kỹ thuật Vật tự do, có thể áp dụng trong điều kiện khó khăn của tập luyện và thi đấu, phát triển kỹ thuật sở trường, các tố chất TPCM cần thiết và ý chí, từ đó giúp hoàn thiện trình độ

điều luyện về kỹ thuật, chiến thuật cho VĐV trẻ.

Trong giai đoạn huấn luyện này, phương pháp thi đấu ngày càng đóng vai trò quan trọng trong việc hoàn thiện kỹ thuật. Trình độ điều luyện về chiến thuật chủ yếu phụ thuộc vào trình độ HLTL, kỹ thuật và tâm lý của VĐV Vật tự do trẻ.

Khối lượng các phương tiện huấn luyện được xác định riêng cho từng VĐV và phụ thuộc vào các yếu tố như mục tiêu ưu tiên trong tập luyện, các giai đoạn và thời kỳ huấn luyện, mức độ phát triển các TCTL, cũng như khả năng thực hiện các bài tập thể lực với tính chất khác nhau. Việc phát triển các TCTL cho VĐV, cũng như khả năng biểu hiện chúng một cách hiệu quả, là nhiệm vụ quan trọng. Điều này chủ yếu được thực hiện thông qua việc áp dụng các bài tập chuyên môn, bao gồm: Thực hiện các BTTL kết hợp với kỹ thuật, các bài tập đối kháng với người cùng tập, và các bài tập thi đấu.

Tóm lại, đặc điểm quá trình huấn luyện môn Vật tự do giai đoạn chuyên môn hoá sâu bao gồm các mặt huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và huấn luyện tâm lý, các mặt này tác động tương hỗ lẫn nhau trong quá trình hình thành tài năng thể thao. Trong đó quá trình HLTL là quan trọng hơn cả, nó được xuyên suốt quá trình huấn luyện VĐV [40], [46].

1.4.4. Đặc điểm yếu tố ảnh hưởng thành tích của vận động viên Vật tự do

Vật tự do là một môn thể thao có tính cạnh tranh cao, nơi mà hiệu suất và thành tích của VĐV phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau. Các yếu tố này không chỉ liên quan đến khía cạnh thể lực mà còn bao gồm kỹ thuật, chiến thuật, yếu tố tâm lý, dinh dưỡng và môi trường thi đấu. Việc hiểu rõ các yếu tố này sẽ giúp các HLV xây dựng các chương trình kế hoạch đào tạo hiệu quả hơn, nhằm nâng cao thành tích cho VĐV.

1.3.3.1. Yếu tố thể lực

Cần được chuẩn bị toàn diện, cần phải đi sâu vào việc chuẩn bị TLM ở mức độ cao, như vậy mới tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện kỹ chiến thuật tốt [4], [45].

Theo Zatsiorsky và Kraemer (2006): Sức mạnh là yếu tố chủ chốt trong Vật tự do. Nó không chỉ ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các động tác kỹ thuật mà còn quyết định khả năng chiến thắng trong các tình huống đối kháng. Sức mạnh có thể được phân chia thành sức mạnh tối đa, sức mạnh bền và sức mạnh tốc độ. Các VĐV Vật tự do cần phát triển đồng bộ cả ba loại sức mạnh này để có thể thi đấu hiệu quả [95].

Lloyd & Meyers, (2013): Sự linh hoạt giúp VĐV thực hiện các động tác phức tạp và cải thiện khả năng phòng tránh chấn thương. Các bài tập giãn cơ, yoga và tập các động

tác mềm mại, linh hoạt là những phương pháp hiệu quả để rèn luyện sự linh hoạt [85].

Coyle và cộng sự, (1991): Sức bền là khả năng duy trì hiệu suất trong thời gian dài và là yếu tố quan trọng trong việc nghị lực trong thi đấu. Theo nghiên cứu của sự phát triển sức bền không chỉ dựa vào tập luyện mà còn phụ thuộc vào các yếu tố như gen và điều kiện sống [94].

1.3.2.2. Yếu tố kỹ thuật

Đối với môn Vật, yếu tố kỹ thuật trong thi đấu đóng vai trò quan trọng phải đạt được đến mức tự động hoá cao, chính xác và ổn định. VĐV phải có một số kỹ thuật sở trường tốt, phù hợp với đặc điểm cá nhân và phải biết nhiều kỹ thuật trong hệ thống kỹ thuật chuyên môn. Như vậy, khi áp dụng trong thi đấu mới đạt hiệu quả cao [4], [45].

1.3.3.3. Yếu tố chiến thuật

Trong các môn thể thao, chiến thuật đóng vai trò quan trọng không thể thiếu được, sử dụng đúng chiến thuật có thể thay đổi toàn bộ tình thế, chuyển yếu thành mạnh và ngược lại. Trong thực tế, chiến thuật chỉ áp dụng khi sự chênh lệch về trình độ của các VĐV là ngang nhau thì mới có hiệu quả. Chiến thuật phải được sử dụng điều luyện, biến hoá với mức độ sáng tạo cao. Chiến thuật tốt sẽ tiết kiệm được sức, duy trì được thể lực và nhờ vào chiến thuật hợp lý thì các động tác kỹ thuật phối hợp thực hiện trong thi đấu mới đạt hiệu quả cao nhất [4], [45].

Theo Singer và cộng sự (1993): Chiến thuật cũng là một thành phần quan trọng trong thi đấu. Việc vận dụng chiến thuật hợp lý, như lựa chọn thời điểm tấn công và phòng ngự, sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của VĐV. Khả năng điều chỉnh chiến thuật trong khi thi đấu có thể là yếu tố quyết định trong nhiều tình huống căng thẳng [90].

1.3.3.4. Yếu tố tâm lý

Nhờ có sự chuẩn bị tốt về các mặt kỹ, chiến thuật và thể lực, kết hợp các phương pháp và thủ pháp tâm lý khác mà VĐV có được trạng thái tâm lý vững vàng ở mọi thời điểm trong tất cả các trận đấu [4], [45]. Đối với VĐV Vật tự do năng lực huy động tối đa sức lực của mình trong thời điểm quyết định của trận đấu đòi hỏi sự nỗ lực ý chí rất lớn trong trạng thái căng thẳng cảm xúc mạnh. Năng lực này thường thể hiện ở cuối hiệp trong những trận đấu cân sức và khó khăn khi mệt mỏi, căng thẳng ở mức cực hạn, có thể chuyển tình thế bất lợi thành lợi thế cho mình như thực hiện một kế hoạch chiến thuật nhất định để tiến đến thắng lợi [75].

Theo Vealey (2007): Tinh thần vững vàng là yếu tố quan trọng giúp VĐV vượt qua áp lực trong thi đấu. Theo nghiên cứu của các VĐV có động lực cao thường thực hiện tốt hơn so với những VĐV thiếu động lực. Họ có khả năng tập trung cao hơn và giữ được tâm lý ổn định trong các tình huống căng thẳng [92]

Theo Fletcher & Hancocks (2009): Khả năng quản lý căng thẳng và lo âu trước và trong khi thi đấu có ảnh hưởng lớn đến thành tích. Các kỹ thuật thư giãn như thiền, hít thở sâu và hình dung tích cực có thể giúp VĐV cải thiện khả năng kiểm chế cảm xúc [81].

1.3.3.5. Yếu tố dinh dưỡng

Theo tác giả Jeukendrup & Killer (2010): Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng và hình thành sức bền cho VĐV. Một chế độ ăn uống cân đối với đầy đủ các chất dinh dưỡng sẽ giúp cải thiện thành tích và khả năng phục hồi của cơ thể sau khi tập luyện và thi đấu [82].

Sự cung cấp đầy đủ nước cũng là yếu tố quan trọng không thể bỏ qua. Mất nước có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến hiệu suất vận động. Theo McArdle et al. (2010), việc duy trì mức nước hợp lý trong cơ thể là cần thiết để đảm bảo hiệu suất tối ưu.

1.3.3.6. Yếu tố môi trường

Theo tác giả Racinais et al (2015): Điều kiện thi đấu bao gồm nhiệt độ, độ ẩm, và cao độ so với mặt nước biển có thể ảnh hưởng đến thành tích. Ví dụ, một số VĐV có thể gặp khó khăn trong việc thích nghi với điều kiện khí hậu nóng ẩm, điều này có thể dẫn đến hiệu suất kém hơn trong thi đấu [88].

1.3.3.7. Cơ sở vật chất

Như sân tập, trang thiết bị và điều kiện luyện tập cũng là một yếu tố quan trọng cần xem xét. Môi trường luyện tập tốt và trang thiết bị hiện đại sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho VĐV phát triển kỹ năng và thể lực.

Tóm lại, thành tích của VĐV Vật tự do là kết quả của sự tương tác giữa nhiều yếu tố khác nhau. Các yếu tố thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, dinh dưỡng và cơ sở vật chất đều ảnh hưởng đến khả năng thi đấu và thành tích của VĐV. Để nâng cao thành tích, các HLV và VĐV cần có cái nhìn tổng thể và chiến lược huấn luyện đồng bộ, trong đó chú trọng đến việc phát triển các yếu tố mang tính chất nền tảng.

1.5. Phương tiện - phương pháp huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do

1.5.1. Phương tiện huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do

Phương tiện là công cụ để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra. Trong HLTT nói chung

và HLTL lực nói riêng, để giải quyết các nhiệm vụ đặc thù phát triển thể lực cho VĐV, người ta sử dụng nhiều phương tiện khác nhau, trong đó, phương tiện đặc trưng nhất là các bài tập thể chất (bài tập TDDT).

1.5.1.1. Bài tập thể thể chất

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, để giải quyết những nhiệm vụ giáo dục thể chất. Người ta dùng chúng để giải quyết những nhiệm vụ giáo dục thể chất, đáp ứng những yêu cầu phát triển thể chất và tinh thần [60].

Theo Harre D, việc phân loại không những phải chú ý đến sự khác nhau về hình thức quá trình vận động mà còn phải chú ý đến sự khác nhau các đặc điểm về LVĐ. Bài tập thể dục thể thao gồm 3 loại: bài tập thi đấu, bài tập chuyên môn (bài tập chuyên môn 1, bài tập chuyên môn 2) và bài tập phát triển chung [25].

Theo Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, bài tập thể chất là một phương tiện chuyên môn cơ bản trong quá trình thể chất và HLTT. Sự khác biệt giữa các môn thể thao được lựa chọn để chuyên môn hoá là căn cứ quan trọng nhất để phân loại bài tập trong HLTT [60], [61]. Theo tác giả các bài tập HLTT chia làm 2 nhóm chính: Bài tập thi đấu và Bài tập huấn luyện (bài tập chuyên môn và bài tập huấn luyện chung).

Như vậy, qua kết quả phân tích nêu trên cho thấy, bài tập thể chất được chia ra làm 3 loại: Bài tập chuẩn bị chung; bài tập chuẩn bị chuyên môn và bài tập thi đấu. Trong huấn luyện nữ VĐV Vật tự do giai đoạn chuyên môn hoá sâu phải kết hợp chặt chẽ giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn, thể hiện ở nội dung huấn luyện chung phải xuất phát từ huấn luyện chuyên môn và ngược lại nội dung huấn luyện chuyên môn phải dựa trên cơ sở các tiền đề là huấn luyện chung.

1.5.1.2. Lượng vận động trong các bài tập thể chất

Khái niệm về LVĐ trong HLTT được hiểu là mức độ tác động của bài tập đến cơ thể người luyện tập. Việc đánh giá chính xác LVĐ thể lực là yếu tố không thể thiếu trong toàn bộ quy trình đào tạo VĐV tài năng. Nếu không xác định rõ mức ảnh hưởng sinh lý mà LVĐ sự phạm tạo ra trong cơ thể VĐV, sẽ không thể thiết lập được một kế hoạch huấn luyện hợp lý, cũng như khó đánh giá hiệu quả của quá trình luyện tập, dự báo tiến độ nâng cao trình độ và trạng thái sẵn sàng thi đấu.

D. Harre cho rằng: Năng lực thể thao chủ yếu được phát triển thông qua LVĐ

trong luyện tập và thi đấu. LVĐ trong luyện tập được xem như các tác động sư phạm nhằm thực hiện mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện. Điều này có vai trò quyết định đến tốc độ và hướng phát triển năng lực thể thao. LVĐ được chia thành hai loại: LVĐ bên trong - chỉ sự biến đổi về chức năng cơ thể do bài tập gây ra và LVĐ bên ngoài - biểu hiện tác động trực tiếp của bài tập lên cơ thể.

Nguyễn Toán và Phạm Danh Tôn định nghĩa LVĐ trong các BTTL là mức tác động mà bài tập gây ra lên cơ thể người luyện tập, tức là công cụ định lượng mức ảnh hưởng của BTTL.

Theo Nguyễn Ngọc Cừ, khi LVĐ sư phạm của bài tập tăng lên, cơ thể VĐV sẽ liên tục rơi vào trạng thái căng thẳng, từ đó kích thích các biến đổi thích nghi diễn ra trong cơ thể, về giải phẫu, sinh lý và sinh hoá, thúc đẩy sự hình thành trình độ luyện tập mới.

Cường độ vận động (CĐVD): Là mức độ căng thẳng chức năng mà bài tập tạo ra trong một đơn vị thời gian nhất định. CĐVD được đo lường bằng: tốc độ vận động (m/s), khối lượng tải: kg, mkg, nhịp độ thi đấu, tỷ lệ thời gian vận động/nghỉ ngơi (mật độ vận động).

Cường độ vận động ảnh hưởng đến hướng phát triển và mức độ ổn định của trạng thái thể lực chung và các TCTL. Việc xác định các vùng CĐVD (từ cường độ thấp đến cường độ tối đa) giúp thiết lập chương trình huấn luyện linh hoạt.

Mật độ vận động: Là tỷ lệ thời gian giữa giai đoạn vận động và nghỉ ngơi trong buổi tập. Mật độ vận động tối ưu đảm bảo vừa hiệu quả LVĐ vừa tránh quá tải.

Khối lượng vận động: Là tổng lượng tác động của các bài tập thể chất mà VĐV hoặc người tập phải thực hiện trong một buổi tập, một chu kỳ huấn luyện hay cả quá trình huấn luyện. (cụ ly chạy, tổng tải trọng, lặp lại...), được tính theo km, kg, lần... Khối LVĐ quyết định mức ảnh hưởng đến các TCTL, thành tích thể thao, ý chí và đạo đức VĐV. Cần phối hợp hợp lý giữa CĐVD và Khối LVĐ do hai yếu tố này tồn tại mối quan hệ tỷ lệ nghịch [60], [61], [63].

1.5.1.3. Thời gian của bài tập, quãng nghỉ và số lần lặp lại

Thời gian và số lần lặp lại

Thời gian bài tập: Là khoảng thời gian tác động của LVĐ đến cơ thể.

Trong huấn luyện sức bền, cần tiến dần đến mức lặp lại tối đa các bài tập để tạo ra trạng thái mệt mỏi và từ đó thúc đẩy quá trình hồi phục. Sự phát triển sức bền đòi hỏi LVĐ lớn, yêu cầu cao đối với hệ thống năng lượng và tâm lý VĐV. Ví dụ, để rèn luyện sức bền cơ sở, thời gian tập luyện cần ít nhất 30 phút.

Ngược lại, huấn luyện sức nhanh và sức mạnh nhanh chỉ nên kéo dài đến khi mệt mỏi chưa ảnh hưởng đến chất LVĐ, thể hiện qua dấu hiệu: Giảm tần số, biên độ động tác hoặc kéo dài thời gian cơ cơ.

Lượng vận động chỉ hiệu quả khi VĐV ở trạng thái sẵn sàng tối ưu. Việc điều chỉnh giữa vận động và nghỉ ngơi sau mỗi bài hoặc lượt tập là rất quan trọng, vì nghỉ ngơi góp phần quyết định hiệu quả buổi tập. Kế hoạch vận động cần dựa trên khả năng hồi phục cá nhân, nhất là với người mới tập. Việc tăng dần khối LVĐ phải được điều tiết hợp lý, tránh quá tải gây chậm hoặc dừng tiến bộ thể lực.

Quãng nghỉ

Khái niệm quãng nghỉ: Quãng nghỉ là thành tố cơ bản của bài tập thể chất bởi vì cùng LVĐ nhưng thay đổi quãng nghỉ thì hiệu quả tác động của LVĐ cũng thay đổi.

Căn cứ vào mức độ hồi phục, có thể phân quãng nghỉ thành 3 loại:

Quãng nghỉ ngắn: Là quãng nghỉ mà LVĐ tiếp theo rơi vào thời điểm cơ thể chưa hồi phục về trạng thái ban đầu. Phương pháp này được dùng để phát triển sức bền. Quãng nghỉ đầy đủ: Là quãng nghỉ mà LVĐ tác động tiếp theo rơi vào thời điểm cơ thể đã hồi phục về trạng thái ban đầu. Phương pháp này thường được sử dụng trong huấn luyện kỹ thuật động tác hoặc phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ... Trong phát triển TLCM cho VĐV Vật tự do thuộc đối tượng nghiên cứu, quãng nghỉ đủ thường được sử dụng. Quãng nghỉ hồi phục vượt mức: Là quãng nghỉ mà LVĐ tác động tiếp theo rơi vào thời điểm cơ thể đang hồi phục vượt mức.

Thời gian quãng nghỉ trong các phương pháp khác nhau được xây dựng tùy theo mục đích buổi tập, tức là thời gian trong các phương pháp khác nhau được xác định theo khuynh hướng trội hơn (theo tổ chất vận động) và quy luật của quá trình hồi phục.

Quãng nghỉ có thể tiến hành theo 2 thuộc tính (tính chất): Nghỉ thụ động hoặc nghỉ tích cực. Quãng nghỉ tích cực: Là trong khi nghỉ vẫn có bài tập phụ vận động nhẹ nhàng với cường độ thấp. Và quãng nghỉ thụ động: Là quãng nghỉ trong khi nghỉ không có hoạt động vận động hay nói cách khác, không làm gì cả. Trong huấn luyện TLCM cho VĐV Vật tự do quãng nghỉ tích cực thường được sử dụng.

Hiệu quả sử dụng một loại quãng nghỉ nào đó không phải là cố định. Những quãng nghỉ có cùng độ dài thời gian nhưng trong các điều kiện khác nhau có thể có tác dụng như quãng nghỉ ngắn hoặc đầy đủ hoặc vượt mức. Mặt khác tùy theo quãng nghỉ

mà hiệu quả tác động của LVĐ riêng lẻ và cả buổi tập nói chung cũng thay đổi.

Như vậy, để hiệu quả buổi tập đi đúng hướng đặt ra, điều chỉnh LVĐ và quãng nghỉ là vấn đề cơ bản, cần thiết và có tính chất quyết định [59], [60], [63].

1.5.1.4. Điều chỉnh lượng vận động và quãng nghỉ trong huấn luyện thể thao

Điều chỉnh LVĐ và thời gian nghỉ là yếu tố then chốt trong HLTT. Việc này đảm bảo sự phát triển hợp lý, vì quá trình huấn luyện luôn thay đổi theo từng buổi, từng giai đoạn. Để nâng cao trình độ, cần liên tục tăng độ khó, cường độ và thời lượng bài tập tương ứng với khả năng thích nghi của vận động viên [59], [60], [63].

Biến đổi cơ thể do tập luyện diễn ra theo giai đoạn và tỉ lệ thuận với cường độ, khối LVĐ. Khi các điều kiện phù hợp, vận động lớn sẽ thúc đẩy quá trình thích nghi mạnh mẽ. Cường độ càng cao, hồi phục vượt mức càng rõ điều này đã được chứng minh thực nghiệm.

Tuy nhiên, nếu cơ thể đã quen với một mức vận động, hiệu quả kích thích sẽ giảm do cơ chế "tiết kiệm chức năng". Do đó, để tiếp tục phát triển, cần thay đổi có hệ thống cường độ và khối LVĐ. Nguyên tắc này thể hiện qua việc tăng dần các yếu tố như tốc độ, trọng lượng, số lần lặp và thời gian tập.

Việc điều chỉnh LVĐ phải đảm bảo tính hệ thống, phù hợp với khả năng của người tập, và tuân thủ nguyên tắc thường xuyên, tuần tự, kết hợp hợp lý giữa vận động và nghỉ ngơi. Tính ổn định của kỹ xảo và thích nghi là yếu tố quan trọng khi chuyển sang các bài tập mới và khó hơn. Việc tăng LVĐ cần tiến hành theo trình tự, phụ thuộc vào mức độ củng cố kỹ năng và khả năng thích nghi. Có ba hình thức tăng LVĐ: Theo đường thẳng dốc, theo bậc thang và theo hình làn sóng. Trong thời gian dài, diễn biến LVĐ nên theo hình làn sóng, còn hai hình thức kia chỉ nên dùng trong giai đoạn ngắn.

1.5.2. Phương pháp huấn luyện thể lực cho vận động viên Vật tự do

Tương tự như các phương pháp giáo dục thể chất và HLTT, các phương pháp huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do giai đoạn chuyên môn hoá sâu cũng rất đa dạng và phong phú và được chia thành 3 nhóm: Nhóm phương pháp định mức chặt chẽ LVĐ, nhóm phương pháp trò chơi thi đấu và nhóm phương pháp sử dụng lời nói và trực quan.

1.5.2.1. Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ

Phương pháp huấn luyện định mức chặt chẽ bao gồm nhiều hình thức tổ chức bài

tập cụ thể. Việc lựa chọn và áp dụng các phương án này phụ thuộc vào mục tiêu, nội dung của từng buổi tập và từng giai đoạn trong quá trình HLTT. Loại hình phương pháp này được sử dụng xuyên suốt các giai đoạn giảng dạy kỹ thuật cũng như trong việc phát triển các TCTL chuyên biệt.

Phương pháp huấn luyện trong giai đoạn kỹ thuật ban đầu

Trong giai đoạn tiếp cận kỹ thuật ban đầu, quá trình học tập kỹ năng vận động có thể được thực hiện theo hướng phân chia từng phần động tác rồi hợp nhất lại, hoặc tiếp thu toàn bộ kỹ thuật ngay từ đầu. Việc lựa chọn phương pháp phụ thuộc vào trình độ thể lực và khả năng tiếp thu của người tập, cũng như đặc điểm kỹ thuật của động tác. Giai đoạn này sử dụng các phương pháp chính như: Phương pháp phân chia (Phân chia hợp nhất); Phương pháp tập luyện nguyên vẹn.

Phương pháp huấn luyện có định mức về lượng vận động và thời gian nghỉ ngơi

Những phương pháp này nhằm mục tiêu nâng cao kỹ năng, kỹ xảo vận động đồng thời phát triển các tố chất thể lực cơ bản.

Phương pháp huấn luyện lặp lại ổn định theo chế độ vận động liên tục hoặc ngắt quãng.

Đây là phương pháp dựa trên việc lặp lại bài tập với cường độ ổn định, có thể kèm theo quãng nghỉ hoặc không có nghỉ. Căn cứ vào đặc điểm tổ chức bài tập, nhóm phương pháp này được chia thành: Phương pháp ổn định liên tục; Phương pháp ổn định ngắt quãng; Phương pháp lặp lại với thời gian nghỉ tương đối đầy đủ.

Phương pháp này tổ chức luyện tập lặp lại một bài tập cụ thể nhiều lần, trong đó giữa các lần thực hiện có thời gian nghỉ hợp lý giúp cơ thể phục hồi tương đối. Dựa vào thời lượng mỗi lần luyện tập, phương pháp này gồm ba nhóm: Phương pháp luyện tập lặp lại thời gian ngắn; Phương pháp luyện tập lặp lại thời gian trung bình; Phương pháp luyện tập lặp lại thời gian dài.

Phương pháp huấn luyện giãn cách

Đây là phương pháp luyện tập có thời gian nghỉ ngắn giữa các lần lặp lại, nhằm duy trì áp lực nhất định lên hệ chức năng của cơ thể. Phương pháp giãn cách được phân loại dựa trên thời gian nghỉ như sau: Phương pháp giãn cách thời gian ngắn; Phương pháp giãn cách thời gian trung bình; Phương pháp giãn cách thời gian dài.

Phương pháp biến đổi theo chế độ vận động liên tục hoặc ngắt quãng

Đặc trưng của phương pháp này là sự thay đổi có chủ ý các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả luyện tập như tốc độ, nhịp điệu, cách thực hiện kỹ thuật, thời gian nghỉ hoặc điều kiện môi trường. Các biến thể phương pháp bao gồm: Phương pháp biến đổi liên tục; Phương pháp biến đổi ngắt quãng.

Phương pháp huấn luyện tổng hợp

Trên thực tế, các phương pháp tập luyện thường được kết hợp linh hoạt nhằm nâng cao hiệu quả trong từng giai đoạn huấn luyện. Các tổ hợp phương pháp tiêu biểu bao gồm: Phương pháp lặp lại tăng dần; Phương pháp lặp lại ổn định - biến đổi; Phương pháp lặp lại với thời gian nghỉ rút ngắn dần; Phương pháp huấn luyện theo vòng tròn (tuần hoàn).

1.5.2.2. Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu

Một khuynh hướng quan trọng trong HLTT là phải tạo nên những cảm xúc tâm lý và khai thác, khẳng định hiệu quả của quá trình HLTT là phương pháp trò chơi và thi đấu.

Phương pháp trò chơi

Phương pháp trò chơi không nhất thiết phải gắn với một trò chơi cụ thể nào đó như: Bóng đá, Bóng chuyền hoặc các trò chơi vận động đơn giản. Phương pháp này có thể sử dụng trong bất cứ bài tập thể lực nào. Đặc điểm của phương pháp như sau:

Tổ chức theo chủ đề; Phong phú về phương thức đạt mục đích; Là hoạt động độc lập sáng tạo, có yêu cầu cao về nhanh trí, khéo léo của người chơi; Tạo nên sự đua tranh căng thẳng giữa các cá nhân hoặc giữa các nhóm người và tạo nên cảm xúc mạnh mẽ [62].

Phương pháp thi đấu

Trong HLTT thi đấu được sử dụng cả dưới hình thức tương đối đơn giản và hình thức phát triển phức tạp.

Trường hợp thứ nhất sử dụng các dạng như đấu tập, thi thử. Trường hợp 2 sử dụng như một hình thức tương đối độc lập như thi kiểm tra, các cuộc thi đấu thể thao chính thức...phương pháp thi đấu được tính toán trước theo kế hoạch huấn luyện và lịch thi đấu.

Đặc điểm cơ bản của phương pháp thi đấu: Là so sánh sức lực trong điều kiện đua tranh thứ bậc, vị trí để đạt thành tích cao nhất.

Phương pháp thi đấu được sử dụng để giải quyết nhiều nhiệm vụ như: Phát triển các TCTL, củng cố hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động ...

Phương pháp thi đấu còn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong giáo dục các phẩm chất đạo đức ý chí, tinh thần trách nhiệm ...[62].

1.5.2.3. Phương pháp sử dụng lời nói và trực quan

Phương pháp sử dụng lời nói: Đây là phương pháp truyền đạt kiến thức cho người tập thông qua ngôn ngữ, nhằm kích thích tư duy, hướng dẫn và kiểm soát quá trình thực hiện động tác. Ngoài ra, phương pháp này còn được dùng để phân tích, đánh giá kết quả và điều chỉnh hành vi của người tập. Trong quá trình nhận thức, việc sử dụng lời nói cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giúp người học tự đánh giá và tự điều chỉnh hành động của mình [62].

Phương pháp trực quan: Theo nguyên lý nhận thức, con người bắt đầu từ trực quan sinh động, tiến tới tư duy trừu tượng và cuối cùng là hành động thực tiễn. Trực quan gồm hai loại: Trực quan trực tiếp và trực quan gián tiếp. Việc lựa chọn loại trực quan phù hợp sẽ phụ thuộc vào nội dung cụ thể của quá trình HLTT. Trong huấn luyện kỹ thuật, trực quan trực tiếp thường được sử dụng để minh họa rõ ràng các động tác.

Còn trong huấn luyện chiến thuật, cả hai hình thức trực quan trực tiếp và gián tiếp đều được áp dụng để hỗ trợ người tập tiếp thu và xử lý tình huống thi đấu hiệu quả hơn.

Lời nói và trực quan là những phương pháp phổ biến và không thể thiếu trong HLTT, giúp tăng cường hiệu quả giảng dạy và đào tạo VĐV. Hai phương pháp này được sử dụng để truyền đạt kiến thức, yêu cầu của bài tập, kích thích tư duy, thị phạm, phân tích và điều chỉnh hành vi người học. Chúng thường được kết hợp với các phương pháp huấn luyện khác nhằm làm rõ nhiệm vụ, điều chỉnh kỹ thuật và tối ưu hóa hiệu quả của quá trình tập luyện.

Tóm lại, trong quá trình phát triển TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu, các phương pháp chủ yếu được áp dụng gồm: Phương pháp định mức chặt chẽ LVĐ, phương pháp trò chơi và thi đấu, cùng với phương pháp sử dụng lời nói và trực quan. Trên thực tế huấn luyện, HLV cần biết vận dụng linh hoạt, khoa học các phương pháp này, đồng thời chú ý đến đặc điểm cá nhân của VĐV cũng như điều kiện tập luyện thì mới có thể đạt được mục tiêu đề ra [62].

1.6. Đặc điểm tâm sinh lý nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 - 17

1.6.1. Đặc điểm tâm lý nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 - 17

Về mặt tâm lý, các em thích chứng tỏ mình là người lớn, muốn để mọi người

tôn trọng mình, đã có trình độ hiểu biết nhất định, có khả năng phân tích tổng hợp, muốn hiểu biết nhiều, có nhiều hoài bão, nhưng còn nhiều nhược điểm và thiếu kinh nghiệm trong cuộc sống.

1.6.1.1. Hứng thú

Các em đã có thái độ tự giác tích cực trong học tập xuất phát từ động cơ học tập đúng đắn và hướng tới việc lựa chọn nghề sau khi học xong. Song hứng thú học tập còn do nhiều động cơ khác nữa: Giữ lời hứa với bạn bè, đôi khi do tự ái, hiếu danh. Cho nên cần định hướng cho các em xây dựng động cơ đúng đắn để cho các em có được hứng thú bền vững trong học tập và rèn luyện.

1.6.1.2. Tình cảm

Ở lứa tuổi này các em biểu hiện rõ rệt hơn tình cảm gắn bó và yêu quý mái trường mà các em sắp từ giã, đặc biệt đối với những giáo viên, HLV giảng dạy, huấn luyện các em (yêu, ghét rõ ràng). Do đó, người giáo viên, HLV trong giảng dạy và huấn luyện phải là người mẫu mực, công bằng, biết động viên kịp thời và quan tâm đúng mức học sinh, tôn trọng kết quả học tập cũng như tình cảm của các em.

Đời sống tình cảm ở lứa tuổi này rất phong phú. Đặc biệt nó được thể hiện rõ nhất trong tình bạn của các em, vì đây là lứa tuổi mà những hình thức đối xử có lựa chọn với người đã trở nên sâu sắc và mặn nồng. Ở lứa tuổi này nhu cầu về tình bạn, tâm tình cá nhân được tăng lên rõ rệt, tình bạn sâu sắc đã được thể hiện bắt đầu từ tuổi thiếu niên, nhưng sang tuổi này tình bạn của các em trở nên sâu sắc hơn nhiều.

Một điều cần chú ý nữa là ở lứa tuổi này, quan hệ giữa thanh niên nam nữ tích cực hoá một cách rõ rệt. Phạm vi bạn bè được mở rộng, bên cạnh các nhóm thuần nhất, có khá nhiều nhóm pha trộn.

1.6.1.3. Đặc điểm nhân cách

Việc tập luyện thể thao ở lứa tuổi 16-17 còn chịu nhiều sự chi phối. Đây là lứa tuổi nhân cách dần được định hình và hoàn thiện. Thời gian dành cho học tập văn hoá chiếm một phần đáng kể và không được xem nhẹ. Giai đoạn quá độ từ lứa tuổi thiếu niên lên tuổi trưởng thành diễn biến trong bối cảnh có nhiều sự thay đổi về tâm sinh lý và nhận thức, trong quá trình đó, “cái tôi” xuất hiện và dần dần mở rộng. Do vậy, việc tác động đúng đắn có mục đích của HLV tới VĐV sẽ giúp hình thành nhân cách, khơi dậy những năng lực tiềm ẩn để khẳng định mình trong lĩnh vực thể thao

1.6.1.4. Trí nhớ

Tuổi này, các em hầu như không còn tồn tại việc ghi nhớ máy móc do các em đã biết cách ghi nhớ có hệ thống, đảm bảo tính logic, tư duy chặt chẽ hơn và lĩnh hội được bản chất của vấn đề học tập. Do đặc điểm của trí nhớ đối với các em lứa tuổi này khá tốt nên giáo viên, HLV có thể sử dụng phương pháp trực quan kết hợp với giảng giải, phân tích sâu sắc các chi tiết kỹ thuật động tác.

Hoạt động trí tuệ ở lứa tuổi này hoàn thiện hơn do phát triển tiếp tục của các quá trình tâm lý như: Tri giác, biểu tượng, tư duy, trí nhớ, tưởng tượng và chú ý. Mặt khác, các VĐV có khả năng phân tích tinh vi các đối tượng tri giác bài tập. Tri giác của các VĐV đã có nội dung, trật tự và kế hoạch hơn. Điều đó cho phép phát triển khả năng quan sát như là tri giác có mục đích và tổ chức, có ý nghĩa đặc biệt trong các môn bóng. Các phẩm chất ý chí đã rõ ràng hơn và mạnh mẽ hơn so với các lứa tuổi trước đó. Các em có thể hoàn thành được những bài tập khó và đòi hỏi sự khắc phục khó khăn trong tập luyện [58], [64], [69].

1.6.2. Đặc điểm sinh lý nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17

Lứa tuổi này là thời kỳ mà sự phát triển thể chất của con người đang đi vào giai đoạn hoàn chỉnh, tuy nhiên sự phát triển này còn kém so với sự phát triển cơ thể của người lớn. Giai đoạn này bắt đầu thời kỳ phát triển tương đối êm ả về mặt sinh lý. Cụ thể được thể hiện ở các mặt sau:

1.6.2.1. Hệ thần kinh

Sự phát triển hệ thần kinh làm thay đổi cấu trúc và chức năng não bộ, đặc biệt qua việc tăng liên kết giữa các vùng vỏ não. Những kết nối này giúp quá trình tiếp nhận, xử lý và phản ứng với các kích thích bên trong và bên ngoài cơ thể diễn ra hiệu quả hơn, đồng thời hỗ trợ điều hòa hoạt động vận động, nội tạng và nội tiết.

Hệ thần kinh phát triển còn góp phần nâng cao tư duy, phân tích, tổng hợp và trừu tượng hóa, giúp hình thành phản xạ có điều kiện nhanh chóng, từ đó cải thiện khả năng tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật vận động của học sinh. Tuy nhiên, nếu bài tập quá đơn điệu và lặp lại dễ gây mệt mỏi, làm giảm hứng thú. Do đó, cần đa dạng hình thức luyện tập, kết hợp trò chơi vận động và thi đấu nhằm tạo động lực và giúp học sinh hoàn thành tốt các nhiệm vụ, đặc biệt là trong các bài tập sức bền.

Bên cạnh đó, do hoạt động mạnh mẽ của các tuyến nội tiết như tuyến giáp,

tuyến yên và tuyến sinh dục, trạng thái hưng phấn của hệ thần kinh thường chiếm ưu thế. Sự mất cân bằng giữa quá trình hưng phấn và ức chế có thể ảnh hưởng đến hiệu suất vận động, đặc biệt ở nữ sinh, khi khả năng duy trì nhịp điệu giảm nhanh, và sức chịu đựng trước khối lượng vận động còn hạn chế [15], [26], [27].

1.6.2.2. Hệ vận động

Ở giai đoạn này, hệ xương bắt đầu chậm lại về tốc độ phát triển, trung bình mỗi năm nữ giới chỉ cao thêm khoảng 0,5 đến 1cm. Tuy nhiên, việc luyện tập thể dục thể thao đều đặn và liên tục sẽ giúp hệ xương trở nên chắc khỏe hơn.

Đối với VĐV trong độ tuổi này, các xương nhỏ như xương cổ tay, xương bàn tay đã gần như hoàn chỉnh, do đó các em có thể thực hiện được những động tác như treo người, chống đẩy, mang vác vật nặng mà không gây tổn thương hay ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển cân đối của cơ thể.

Cột sống tuy đã ổn định về hình dạng nhưng vẫn chưa hoàn thiện hoàn toàn, do vậy vẫn có nguy cơ bị cong vẹo. Vì thế, việc rèn luyện tư thế đúng thông qua các bài tập phù hợp như đi bộ, chạy, nhảy, thể dục nhịp điệu, thể dục cơ bản... là rất cần thiết và không nên xem nhẹ.

Ở lứa tuổi này, xương của các VĐV nữ thường xốp hơn so với nam, tủy sống rộng hơn, chiều dài ngắn hơn, cơ bắp nhỏ và yếu hơn, dẫn đến hệ xương của nữ không khỏe bằng nam. Đặc biệt, xương chậu của nữ lớn hơn và yếu hơn. Do đó, trong quá trình huấn luyện, không nên áp dụng các bài tập có khối lượng và cường độ như nam giới, mà cần phải điều chỉnh cho phù hợp với đặc điểm sinh lý của nữ [15], [27], [53].

Nhịp độ tăng trưởng về chiều cao đã chậm lại các VĐV nữ đạt được sự tăng trưởng của mình trung bình vào khoảng tuổi 16, 17 (± 13 tháng). Điều này giúp hình thành một cơ thể cân đối, đẹp, khỏe tự nhiên.

Hệ cơ, các tổ chức cơ phát triển muộn hơn xương nên sức cơ cơ vẫn còn tương đối yếu, các bắp cơ lớn như: cơ đùi, cơ cánh tay... phát triển tương đối nhanh, còn các cơ nhỏ như: cơ bàn tay, ngón tay... phát triển chậm hơn các cơ cơ phát triển sớm hơn các cơ duỗi, các cơ duỗi của nữ lại càng yếu. Đặc biệt từ lứa tuổi 16 các tổ chức mỡ dưới da của nữ phát triển mạnh, ảnh hưởng đến việc phát triển sức mạnh của cơ thể. Trọng lượng cơ thể phát triển nhanh, cân nặng có thể gấp đôi lứa tuổi thiếu niên. Các TCTL như sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai được tăng cường [15], [26], [27].

1.6.2.3. Hệ tuần hoàn

Hệ tuần hoàn của VĐV lứa tuổi này đang phát triển và đi tới hoàn thiện. Buồng tim phát triển tương đối hoàn chỉnh. Mạch của nam từ 70-80 lần/phút và của nữ từ 75-85 lần/phút. Phản ứng của hệ tuần hoàn đối với LVD tương đối rõ rệt, nhưng sau vận động, mạch đập và huyết áp hồi phục tương đối nhanh chóng [15], [55], [64].

1.6.2.4. Hệ hô hấp

Hệ hô hấp của VĐV lứa tuổi này đã phát triển và tương đối hoàn thiện vòng ngực trung bình của nữ từ 69-74cm. Diện tích tiếp xúc của phổi khoảng 100-120 cm², gần bằng tuổi trưởng thành.

Dung lượng phổi tăng lên nhanh chóng từ lúc 15 tuổi là 2-2,5 lít đến 16-18 tuổi đạt khoảng 3-4 lít.

Tần số hô hấp gần giống người lớn, dao động từ 10-20 lần/phút.

Tuy nhiên các cơ hô hấp còn yếu nên sự co giãn của lồng ngực nhỏ, chủ yếu là sự co giãn cơ hoành. Trong tập luyện cần thở sâu và tập trung chú ý thở bằng ngực. Các bài tập bơi, chạy cự ly trung bình, chạy việt dã có tác dụng tốt đến sự phát triển của hệ hô hấp [15], [26], [27].

1.6.2.5. Hệ nội tiết

Ở lứa tuổi này, VĐV đang bước vào giai đoạn trưởng thành về giới tính. Hầu hết đã qua tuổi dậy thì, tâm sinh lý ổn định hơn và hệ thần kinh hoạt động cân bằng, hỗ trợ tốt cho sự phát triển thể chất.

Giai đoạn này ghi nhận sự tăng mạnh nội tiết tố sinh trưởng, thúc đẩy phát triển hệ xương, cơ quan và hoàn thiện cơ thể. Khi đến tuổi thanh niên, hormone giảm nhẹ nhưng vẫn đủ để duy trì chức năng tái tạo tế bào và mô.

Các hormone sinh dục đóng vai trò phát triển đặc điểm giới tính phụ như: Giọng trầm, mọc râu (nam); Phát triển tuyến vú, kinh nguyệt (nữ). Từ 16 tuổi, chức năng sinh sản đã phát triển rõ rệt so với giai đoạn trước [26], [27], [53].

Tóm lại, Ở lứa tuổi 16-17, cơ thể VĐV phát triển tương đối hài hòa và ổn định, ít biến động so với tuổi thiếu niên. Chiều cao, cân nặng tăng chậm lại; Hệ cơ xương gần đạt đến mức hoàn thiện như người trưởng thành; Hoạt động của hệ tuần hoàn và tuyến nội tiết diễn ra bình thường, đảm bảo khả năng sinh sản.

Về tâm lý, các em cũng đạt được sự ổn định, không còn những khủng hoảng nghiêm trọng như trước, nhưng lại xuất hiện và phát triển mạnh những đặc điểm tâm lý mới: tình yêu nam nữ, ý thức khẳng định bản thân, tính chủ động xã hội, hoàn thiện thể

giới quan, khát vọng thành đạt và sự định hướng nghề nghiệp rõ rệt.

1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan

1.7.1. Các công trình nghiên cứu ngoài nước

Phạm Đông Đức (2006), “Cấu trúc và nội dung chuẩn bị thể lực chuyên môn cho VĐV Vật trẻ lứa tuổi 15-16 [97]. Kết quả cho thấy, khi phân tích tài liệu khoa học và phương pháp luận về các vấn đề VĐV Vật thể thao cho thấy một trong những yếu tố chi phối quan trọng nhất trong việc nâng cao tinh thần thể thao VĐV Vật là khả năng tâm vận động, đặc trưng cho khả năng tự kiểm soát và tự điều chỉnh hoạt động vận động. Chúng bao gồm các quá trình nhận thức khác nhau và các kỹ năng liên quan: Phân biệt các chuyển động theo các thông số về không gian (biên độ, hướng, quỹ đạo chuyển động), nỗ lực, thời gian (nhịp độ và nhịp điệu); Nhận thức và ghi nhớ rõ ràng và đầy đủ các hành động vận động của chính mình; Tạo ra các chuyển động mới dựa trên trí tưởng tượng của động cơ, phân tích và lập kế hoạch làm chủ các hành động vận động mới; Kiểm soát các chuyển động của bạn và điều chỉnh chúng phù hợp với các điều kiện thực hiện thay đổi của chúng...

Gaziyavdibirov, Magomedkamil Gaziyavdibirovic (2005), “Cấu trúc phương tiện phát triển sức mạnh tốc độ trong giai đoạn trước thi đấu cho VĐV Vật tự do” [101]. Kết quả cho rằng, trong chu kỳ huấn luyện hàng năm của VĐV Vật tự do hạng nhất, các phương tiện rèn luyện sức mạnh tốc độ được sử dụng không thường xuyên và không gắn liền với các chỉ số hoạt động thi đấu. Nếu được sử dụng, chúng sẽ được lên lịch đồng đều trong các vi mô sau khi khởi động và vào cuối buổi tập sau khi cải thiện kỹ thuật. 2-3 tuần trước khi bắt đầu cuộc thi, việc rèn luyện sức mạnh tốc độ sẽ dừng lại.

Sau sự phát triển “tác động” của phẩm chất sức mạnh tốc độ trong suốt 3 tuần, người ta nhận thấy tất cả các chỉ số về thể lực và tiêu chí đánh giá hoạt động cạnh tranh đều giảm. Giai đoạn sử dụng tập trung rèn luyện sức mạnh tốc độ và giai đoạn thực hiện hiệu quả luyện tập trì hoãn nên được coi là một tổng thể duy nhất...

Smirnov, P. & Sokolov, D (2021), “nghiên cứu về tác động của sức bền đến hiệu suất trong môn Vật tự do” [106]. Công trình nghiên cứu này chỉ ra rằng việc cải thiện sức bền tim mạch thông qua các bài tập chuyên biệt đã giúp nâng cao hiệu suất thi đấu của VĐV. Sức bền được đo bằng chỉ số tiêu thụ oxy tối đa ($VO_2 \max$) đã tăng lên 8% sau quá trình 12 tuần huấn luyện. Các VĐV cho biết cảm giác ít mệt mỏi hơn trong suốt thời gian thi đấu.

Kuznetsov, E. & Ivanova, M (2022): “Nghiên cứu về linh hoạt và kỹ thuật trong môn Vật tự do” [100]. Kết quả công trình nghiên cứu này phân tích tác động của huấn luyện linh hoạt đối với kỹ thuật và tư thế thi đấu của VĐV. Kết quả cho thấy rằng V có mức độ linh hoạt tốt hơn có khả năng thực hiện các kỹ thuật phức tạp một cách hiệu quả hơn, với tỷ lệ thành công cao hơn 15% so với nhóm không được huấn luyện linh hoạt.

Fedorov, A. & Pavlov, Y (2020), “ Nghiên cứu về ảnh hưởng của tâm lý thể thao trong huấn luyện” [108]. Nghiên cứu này khảo sát mối liên hệ giữa tâm lý thể thao và hiệu suất thi đấu trong môn Vật tự do. Kết quả cho thấy việc áp dụng các kỹ thuật tâm lý, như hình dung và kiểm soát căng thẳng, đã giúp nâng cao đáng kể tinh thần thi đấu. Các VĐV được huấn luyện tâm lý đã cải thiện hiệu suất thi đấu lên đến 20% so với những người không được đào tạo.

Volkov, I. & Antonov, S (2021), “Nghiên cứu về công nghệ và thiết bị trong huấn luyện môn Vật tự do” [95]. Kết quả nghiên cứu đã xem xét việc áp dụng các công nghệ mới và thiết bị hiện đại như cảm biến để theo dõi và đánh giá hiệu suất tập luyện của vận động viên. Kết quả chỉ ra rằng việc sử dụng công nghệ này đã giúp cải thiện quá trình hồi phục và tối ưu hóa chương trình huấn luyện, mang lại hiệu suất thi đấu tốt hơn.

Tác giả Vương Kha, Bạch Nhị Ninh (2000) với “Đặc trưng sức mạnh cơ của VĐV Vật tự do” [110]. Trong công trình này, các tác giả nói lên tầm quan trọng của sức mạnh cơ đối với VĐV Vật tự do. Đặc điểm khách thể nghiên cứu có chiều cao trung bình là 167 ± 32 cm, trọng lượng trung bình là 76.36 ± 17.26 kg. Việc kiểm tra và đánh giá không phân nhỏ theo từng hạng cân mà được tiến hành chung cho tất cả các hạng cân.

O. Pryimakov, G. Korobeynikov và các cộng sự (2026), “Nghiên cứu về Phát triển Sức bền Tốc độ - Sức mạnh dựa trên Nhân trắc học” [87]. Mối quan hệ tương hỗ cực cao ($R = 0.981$): Nghiên cứu chứng minh cấu trúc thể lực tốc độ - sức mạnh hệ năng lượng kỵ khí không sản sinh lactate, sức mạnh bộc phát và sức bền tốc độ) có mối liên kết chặt chẽ với kích thước chu vi cơ thể (khối lượng cơ bắp, độ dày chi).

Ứng dụng huấn luyện: Sự gia tăng kích thước vòng đo cơ thể (chu vi cơ) đóng góp tới 43.71% vào sự biến thiên của năng lực tốc độ - sức mạnh. Do đó, các bài tập thể lực tăng cường phì đại cơ chức năng là bắt buộc để tối ưu hóa công suất bùng nổ khi thực hiện các đòn quật, nhắc đối thủ.

K. N. Murodov (2026), “Nghiên cứu về Chương trình huấn luyện tập trung vào sức bền sức mạnh” [86]. Do cường độ và thời gian thực tế của các trận đấu vật tự do hiện

đại ngày càng khắc nghiệt, VĐV thường bị suy giảm kỹ thuật ở hiệp 2 do kiệt quệ thể lực. Nghiên cứu áp dụng công nghệ huấn luyện chuyên biệt tích hợp tập luyện xoay vòng và các bài tập kháng lực ngắt quãng mô phỏng nhịp độ thi đấu.

Kết quả cho thấy sự cải thiện vượt trội có ý nghĩa thống kê về các chỉ số chịu đựng của hệ tim mạch và cơ bắp. VĐV không chỉ duy trì được hiệu suất ra đòn ở những giây cuối trận mà còn tăng cường đáng kể mật độ tấn công tích cực chủ động.

R. Aliyev và các cộng sự (2026), "Nghiên cứu về sức mạnh cơ lõi tốc độ cao và thể lực phòng chống chấn thương" [77]. Sức mạnh tĩnh không còn đủ: Đối với các đô vật tự do chuyên nghiệp đỉnh cao, năng lực ổn định cơ lõi (bụng, lưng, hông) trong các chuyển động tốc độ cao quan trọng hơn nhiều so với sức bền cơ lõi tĩnh (như plank truyền thống).

Khả năng giữ vững trục cơ thể khi xoay vặn và di chuyển bùng nổ là chìa khóa để bảo vệ hệ vận động. Nghiên cứu chỉ ra việc thiếu hụt sức mạnh cơ lõi động làm tăng trực tiếp tỷ lệ chấn thương chi dưới (chiếm từ 37-61% tổng số chấn thương trong môn vật).

A. Kruszewski và các cộng sự (2026), "Nghiên cứu về khả năng kiểm soát thăng bằng tĩnh và động theo hạng cân" [84]. Thể lực thăng bằng là nền tảng cốt lõi trong vật tự do giúp VĐV chống đỡ các pha triệt hạ và phản đòn. Sử dụng bàn đo áp lực ổn định, nghiên cứu phát hiện có sự khác biệt lớn về hệ thống cảm quan điều khiển thăng bằng giữa các hạng cân.

VĐV ở hạng cân nhẹ có biên độ dao động thân người lớn hơn hẳn và phụ thuộc rất nhiều vào thông tin thị giác để giữ thăng bằng so với hạng trung và hạng nặng. Nghiên cứu kết luận huấn luyện viên cần bổ sung các bài tập thăng bằng chuyên biệt (ví dụ: đứng một chân mở/nắm mắt, đứng trên bóng bosu) dành riêng cho các hạng cân nhẹ để nâng cao độ nhạy hệ cảm thụ bản thể.

Công trình nghiên cứu của Zatsiorsky (2006), "Sức mạnh tối đa và sức mạnh bền của vận động viên Vật tự do" [98]. Nghiên cứu này phân tích sự phát triển sức mạnh tối đa và sức mạnh bền của VĐV Vật tự do thông qua các bài tập nâng tạ và tập thể lực. Kết quả cho thấy, những VĐV có mức sức mạnh tối đa cao sẽ có khả năng chiến thắng trong các trận đấu tốt hơn. Cụ thể, sự phát triển sức mạnh tối đa ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các động tác Vật phức tạp và tốc độ phản ứng trong các tình huống thi đấu. Nghiên cứu đã đề xuất phương pháp huấn luyện cụ thể nhằm nâng cao sức mạnh cho VĐV.

Li và các cộng sự (2015) "Thể lực và thành tích của VĐV môn Vật tự do Trung Quốc" [113]. Nghiên cứu này phân tích mối liên hệ giữa các thành phần thể lực (sức mạnh,

sức bền và tốc độ) với thành tích thi đấu của các VĐV Vật tự do. Kết quả cho thấy rằng, sức mạnh và sức bền có ảnh hưởng quyết định đến thành tích của VĐV. Những VĐV có sức mạnh và sức bền tốt hơn thường có thành tích thi đấu cao hơn. Nghiên cứu cũng lưu ý rằng, cần có chế độ huấn luyện hợp lý để phát triển đồng bộ các yếu tố này.

Wang (2017), "Tác động của chế độ tập luyện và dinh dưỡng đến thể lực của VĐV Vật tự do" [116]. Nghiên cứu này tập trung vào việc phân tích tác động của chế độ dinh dưỡng và phương pháp tập luyện đến sức mạnh và sức bền. Kết quả nghiên cứu đã chỉ rõ, chế độ dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hóa thể lực. Các VĐV tuân thủ chế độ ăn uống khoa học có thể nâng cao sức bền và khả năng hồi phục tốt hơn sau khi tập luyện. Nghiên cứu khuyến nghị việc kết hợp giữa dinh dưỡng và phương pháp tập luyện phù hợp sẽ giúp cải thiện đáng kể hiệu suất tập luyện và thi đấu.

Smith và các cộng sự (2018), "Sự phát triển sức mạnh và khả năng chịu đựng trong huấn luyện Vật tự do" [91]. Công trình này tập trung vào chương trình huấn luyện cải thiện sức mạnh và sức bền cho VĐV Vật tự do. Kết quả cho thấy, việc áp dụng các bài tập khác nhau giúp tăng cường sức mạnh và khả năng chịu đựng của VĐV. Cụ thể, những VĐV tham gia vào các chương trình huấn luyện đa dạng có sự cải thiện rõ rệt về lực tối đa và sức bền trong thực tiễn huấn luyện và thi đấu. Nghiên cứu cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thay đổi các bài tập trong mỗi chu kỳ huấn luyện để duy trì hứng thú và động lực trong tập luyện và thi đấu.

1.7.2. Các công trình nghiên cứu trong nước

Tác giả Ngô Ích Quân (1997), “Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ nhóm kỹ thuật bốc của VĐV Vật tự do cấp cao Việt Nam” [42], đề tài đã xây dựng được một hệ thống gồm 9 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ cho nhóm kỹ thuật bốc của VĐV Vật tự do cấp cao của Việt Nam. Bao gồm: Bài tập kéo dây chun từ 2 hướng; Bài tập bốc bao cát; Bài tập ôm bao cát ngã cầu sau; Bài tập kéo dây thun từ dưới lên; Bài tập bốc đổi vị trí 2 người phục vụ; Bài tập ôm bao cát chui qua dây; Bài tập vít dây chun; Bài tập bốc đôi có 2 người phục vụ và bài tập góc nhỏ. Hệ thống 9 bài tập này được đưa vào thực nghiệm theo nội dung chương trình và kế hoạch tập luyện đã có những tác động tốt đến những chỉ tiêu kiểm tra và hiệu quả thực hiện nhóm đòn bốc trong tập luyện và thi đấu của VĐV.

Tác giả Ngô Ích Quân (2006), “Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với

vận động viên nam 15-17 tuổi (dẫn chứng ở môn Vật tự do” [46], luận án tiến sĩ của tác giả đã lựa chọn được 15 test đặc trưng thuộc 4 nhóm yếu tố sức mạnh thành phần, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-17. Đồng thời luận án đã lựa chọn được 112 bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV bao gồm; Bài tập sức mạnh chung (38 bài); Bài tập sức mạnh chuyên môn (52 bài); Bài tập thi đấu (22 bài). Hệ thống 112 bài tập đã qua thực tiễn kiểm nghiệm và khẳng định được tính hiệu quả trong việc phát triển tổ chất sức mạnh trên đối tượng được nghiên cứu ở nhóm thực nghiệm.

Tác giả Phạm Đông Đức (1998), “Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho vận động viên Vật tự do” [20], trong công trình nghiên cứu này tác giả đã lựa chọn được 9 bài tập có hiệu quả trong huấn luyện sức bền cho VĐV, đồng thời đề ra hệ thống test đánh giá trình độ sức bền chung và chuyên môn cho VĐV Vật tự do.

Tác giả Nguyễn Kim Huy (2015), “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 Trường phổ thông năng khiếu TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh” [29]. Qua nghiên cứu, tác giả đã chọn lựa được 30 bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 Trường phổ thông năng khiếu TDTT Olympic, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Hệ thống các bài tập này qua thực tiễn kiểm nghiệm đã khẳng định được tính hiệu quả trong thực tiễn huấn luyện.

Tác giả Nghiêm Thị Giang (2017), “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia” [21]. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia. Sau thời gian thực nghiệm sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test đánh giá sức mạnh tốc độ đã sử dụng.

Tác giả Mẫn Văn Hưng (2015), “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Bắc Ninh” [30]. Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đặc trưng thuộc 4 nhóm yếu tố sức mạnh thành phần và 2 bảng phân loại, 2 bảng điểm theo thang điểm 10 ở từng chỉ tiêu, 2 bảng điểm quy đổi cho từng yếu tố thể lực và 01 bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trình độ thể lực, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá sức mạnh cho VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16.

Tác giả Ngô sách Thọ (2020), “Đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng của nam VĐV Vật tự do trình độ cao” [57]. Nghiên cứu đã xác định được các chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng của nam VĐV Vật tự do trình độ cao theo các hệ chức năng như: Thần

kinh - tâm lý, tuần hoàn, hô hấp. Các chỉ tiêu được lựa chọn ở 3 trạng thái: Trạng thái tĩnh, trạng thái vận động, trạng thái ngay sau vận động. Tác giả đã xác định được đặc điểm và diễn biến của các chỉ tiêu chức năng của nam VĐV Vật tự do theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm. Các chỉ tiêu chức năng của nam VĐV Vật tự do đạt được ở ngưỡng tối ưu của người bình thường khoẻ mạnh và có xu hướng thích nghi với lượng vận động thể lực. Các chỉ tiêu chức năng tốt nhất ở thời kỳ thi đấu kém nhất ở thời kỳ chuẩn bị chung.

Tác giả Nguyễn Tất Dũng (2011), “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh cho VĐV Vật tự do nam lứa tuổi 13-14 câu lạc bộ cấp huyện thuộc Bắc Ninh” [17]. Kết quả nghiên cứu đã xác định được 5 test kiểm tra sức nhanh cho VĐV Vật tự do nam lứa tuổi 13 - 14 đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, bao gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s); Phản ứng phức (s); Phản xạ bốc 15s (lần); Di chuyển ngang thảm 9x4m (s); Thoát bò 15s (lần). Đồng thời, xây dựng được 02 bảng tiêu chuẩn phân loại sức nhanh, 02 bảng theo thang điểm 10 ở từng test và 01 bảng điểm đánh tổng hợp sức nhanh cho VĐV Vật tự do.

Tác giả Nguyễn Thị Lua (2020), “Nghiên cứu bài tập phát triển năng lực khéo léo cho VĐV Vật tự do nữ lứa tuổi 13-14 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội” [34]. Qua nghiên cứu, tác giả đã lựa chọn được 36 bài tập để ứng dụng trong huấn luyện nâng cao khả năng khéo léo cho VĐV Vật tự do. Nhóm bài tập phát triển chung 12 bài, nhóm bài tập thể lực chuyên môn 14 bài và nhóm bài tập trò chơi thi đấu 10 bài. Các bài tập qua thực nghiệm đã chứng minh tính hiệu quả trong thực tiễn huấn luyện.

1.8. Nhận xét chương 1

Từ những vấn đề nêu trên ở phần tổng quan, cho phép đi đến một số nhận xét sau:

Huấn luyện TLCM cho VĐV là một quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm môn thể thao lựa chọn. Nó có nhiệm vụ phát triển đến mức tối đa những năng lực đó ở VĐV. Huấn luyện TLCM cho VĐV Vật tự do trẻ là phần quan trọng trong hệ thống đào tạo VĐV, cấu trúc của hệ thống đào tạo bao gồm nhiều mặt mà trong đó quan trọng nhất là đảm bảo các mặt của quá trình huấn luyện (thể lực chuyên môn, kỹ - chiến thuật - tâm lý - ý chí), tạo dựng và duy trì trạng thái sung sức thể thao phục vụ cho thi đấu;

Vật nói chung và Vật tự do nói riêng là một môn thể thao có những yếu tố rất đặc thù, có nhiều điểm khác biệt so với các môn thể thao khác. Đối với từng lứa tuổi và từng hạng cân trong thi đấu mà yêu cầu về kỹ thuật, chiến thuật cũng có sự khác biệt. Nhưng nền tảng thể lực tốt sẽ là điều kiện cơ bản giúp cho VĐV có được sự vững vàng, ổn định

trong suốt quá trình thi đấu, nó chính là yếu tố cốt lõi tạo nên thành tích thể thao cho VĐV trong thi đấu. Điều này cũng đã được một số tác giả trong và ngoài nước khẳng định qua các đề tài khoa học có liên quan;

Để huấn luyện phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia giai đoạn chuyên môn hoá sâu cần sử dụng các phương tiện, phương pháp, nội dung huấn luyện đặc trưng riêng. Tuy nhiên các phương tiện, phương pháp, nội dung huấn luyện trong các công trình nghiên cứu và thực tiễn huấn luyện còn hạn chế, chưa đầy đủ và khoa học. Đặc biệt là cho đối tượng nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia;

Trong huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 giai đoạn chuyên môn hóa sâu, cần chú ý đến đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi. Các giai đoạn lứa tuổi trong quá trình sinh trưởng và phát dục của thiếu niên có đặc điểm rất khác nhau. Các môn thể thao khác nhau có yêu cầu đối với cơ thể cũng khác nhau. Do vậy thời điểm nào phát triển các tố chất thể lực cho VĐV thiếu niên vào một môn thể thao nào là một trong những vấn đề quan trọng;

Qua phân tích các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước cho thấy, đã có nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu về TLCM trong môn Vật tự do, xây dựng bài tập phát triển các tố chất thể lực cũng như ứng dụng các phương pháp huấn luyện hiện đại cho VĐV Vật tự do. Tuy nhiên, các công trình nghiên cứu chủ yếu tập trung vào VĐV nam, VĐV trình độ cao hoặc nghiên cứu riêng lẻ từng tố chất thể lực. Đến nay chưa có công trình nào nghiên cứu một cách hệ thống về nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, bao gồm việc lựa chọn hệ thống bài tập, xây dựng kế hoạch huấn luyện theo chu kỳ năm, phân phối LVĐ cũng như kiểm nghiệm hiệu quả thực tiễn trong huấn luyện. Bên cạnh đó, việc lựa chọn các test đánh giá TLCM trong nhiều nghiên cứu còn mang tính kinh nghiệm, chưa xác định rõ tiêu chí lựa chọn cũng như mức độ phù hợp với đặc điểm hoạt động thi đấu của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17. Việc xây dựng bảng phân loại và thang điểm đánh giá ở một số công trình chưa dựa trên cơ sở kiểm định khoa học về độ tin cậy, tính thông báo, tính khách quan và giá trị ứng dụng thực tiễn. Do đó, chưa hình thành được hệ thống đánh giá TLCM có tính chuyên biệt cao cho đối tượng nghiên cứu. Đây chính là khoảng trống khoa học cần tiếp tục nghiên cứu và cũng là cơ sở để luận án lựa chọn hướng nghiên cứu “Nghiên cứu nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia”;

Như vậy, qua tổng quan các vấn đề nghiên cứu, luận án đã xác định được những

luân cứ khoa học cần thiết cho việc xây dựng nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

CHƯƠNG 2 PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu đề ra, luận án sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Phương pháp này xuyên suốt quá trình nghiên cứu, được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu của lĩnh vực TDDT. Để phân tích, đánh giá, tổng hợp và thu thập các tài liệu, các thông tin khoa học và để chọn lọc một cách có hiệu quả nhất, đề tài đã sử dụng phương pháp này trong toàn bộ quá trình nghiên cứu.

Mục đích của phương pháp nhằm thu thập tài liệu, tổng hợp các nguồn thông tin hiện có trong và ngoài nước giúp cho việc nghiên cứu các vấn đề lý luận trong quá trình nghiên cứu. Phương pháp này được đề tài sử dụng giúp cho việc hệ thống hoá các kiến thức có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, hình thành cơ sở lý luận trong việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia. Đồng thời việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu đã tiến hành sưu tầm và tổng hợp các tài liệu liên quan đến các lĩnh vực nghiên cứu của đề tài bao gồm 117 tài liệu tham khảo, trong đó có 76 tài liệu bằng tiếng Việt, 18 tài liệu bằng tiếng Anh, 15 tài liệu bằng tiếng Nga, 8 tài liệu bằng tiếng Trung Quốc. Cụ thể một số tài liệu liên quan đến vấn đề nghiên cứu. Khi sử dụng phương pháp nghiên cứu này, đề tài đã tham khảo nhiều nguồn tư liệu khác nhau, chủ yếu là các nguồn tư liệu thuộc Thư viện Trường Đại học TDDT Bắc Ninh, Thư viện thuộc Viện Khoa học TDDT, cũng như những tư liệu cá nhân thu thập được, bao gồm:

Các chỉ thị, văn bản, quyết định của Đảng và Nhà nước về TDDT trong giai đoạn mới, định hướng công tác TDDT; Các sách gồm có: Sách lý luận, tâm lý, sinh lý học, y học, các sách huấn luyện, tuyển chọn VĐV, giáo trình Vật tự do, vật cổ điển. Các đề tài nghiên cứu về môn Vật tự do các tài liệu nghiên cứu khoa học TDDT; Các công trình nghiên cứu của các tác giả trong nước hoặc các công trình nghiên cứu của các tác giả nước ngoài đã được dịch sang tiếng Việt, các tạp chí chuyên ngành, các kỷ yếu của các hội nghị khoa học TDDT. Giúp cho đề tài hình thành cơ sở lý luận, đề xuất giả thuyết, xác định được các mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu, cũng như phục vụ trực tiếp cho

việc nghiên cứu tổng quan về các quan điểm của các tác giả trong và ngoài nước; Các luận văn, đề tài tốt nghiệp của học viên cao học và nghiên cứu sinh những năm gần đây có liên quan đến TLCM.

Trên cơ sở phân tích các nguồn tư liệu khác nhau, sẽ cung cấp những thông tin cần thiết cho việc hình thành giả thuyết khoa học, xác định mục tiêu nghiên cứu, xây dựng kế hoạch tổ chức nghiên cứu và định hướng thực hiện các nội dung nghiên cứu của đề tài

2.2.3. Phương pháp quan sát sư phạm

Đề tài sử dụng phương pháp quan sát sư phạm để trực tiếp theo dõi quá trình tập luyện của 50 nữ VĐV Vật tự do trình độ cao (cấp I) lứa tuổi 16-17 tại các Trung tâm TDTT Quân đội, Hà Nội, Thái Nguyên, Thanh Hóa, Hà Nam, Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và 22 VĐV đội tuyển trẻ quốc gia đang tập luyện tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Nội dung quan sát tập trung vào LVĐ thể lực trong huấn luyện theo chu kỳ năm, đặc biệt ở giai đoạn chuẩn bị TLCM, đồng thời theo dõi tinh thần, thái độ và ý thức tập luyện của VĐV.

Đối tượng quan sát gồm các HLV và nữ VĐV đội tuyển trẻ quốc gia. Hoạt động quan sát được thực hiện dưới hình thức quan sát trực tiếp và quan sát công khai. Nội dung quan sát bao gồm: Quá trình tập luyện, phương tiện và phương pháp huấn luyện được sử dụng, cũng như công tác kiểm tra, đánh giá TLCM.

Thông qua phương pháp này, đề tài thu thập các thông tin cần thiết nhằm đánh giá thực trạng huấn luyện, xác định các test kiểm tra phù hợp và lựa chọn bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Kết quả quan sát được ghi chép vào phiếu theo dõi và các số liệu thu được sẽ được xử lý và phân tích trong quá trình thực hiện đề tài nghiên cứu.

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng hình thức phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp bằng phiếu hỏi các chuyên gia Vật tự do, các nhà khoa học TDTT giàu kinh nghiệm nhằm thu thập thông tin cần thiết phục vụ luận án.

Đối tượng phỏng vấn gồm 33 giảng viên, chuyên gia, HLV, trọng tài Vật tự do tại các Trường Đại học TDTT, các trung tâm huấn luyện có phong trào Vật tự do phát triển mạnh trên toàn quốc như: Hà Nội, Bắc Ninh, Quân Đội, Hải Dương, Bộ Công An, Hải Phòng.

Phương pháp phỏng vấn trực tiếp được sử dụng trong quá trình:

Đánh giá chất lượng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong diện khảo sát của đề tài; Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Đánh giá thực trạng nhận thức của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của TLCM trong huấn luyện; Xác định các tổ chất TLCM đặc thù của môn Vật tự do; Tìm hiểu các test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Phương pháp phỏng vấn gián tiếp được sử dụng trong quá trình:

Phỏng vấn xác định các tổ chất TLCM đặc thù cho của môn Vật tự do; Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Phỏng vấn thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Mẫu phiếu được tác giả thiết kế theo thang đo Likert 3 mức độ (mức độ ưu tiên 1: Thường xuyên/Rất cần thiết/Tốt, ưu tiên 2: Bình thường/Cần thiết/Khá, ưu tiên 3: Ít sử dụng/Không cần thiết/Trung bình). Thang đo 3 mức độ được tác giả sử dụng để phỏng vấn thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện TLCM, phỏng vấn các tổ chất chuyên môn đặc thù VĐV Vật tự do lựa chọn bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, Ý nghĩa của từng giá trị trung bình đối với thang đo khoảng cách như sau: Giá trị khoảng cách=(giá trị lớn nhất - giá trị nhỏ nhất)/3=(3-1)/3»0.7 và đánh giá giá trị trung bình như sau: Từ 1,0-1,67: Ưu tiên 3. Ít sử dụng/Không cần thiết/Trung bình; Từ 1,68-2,34: Ưu tiên 2. Bình thường/Cần thiết/Khá; Từ 2,35-3.0: Ưu tiên 1. Thường xuyên/Rất cần thiết/ Tốt.

Trên cơ sở những thông tin thu được qua phương pháp phỏng vấn, sẽ giúp đề tài có thêm những căn cứ quan trọng làm tăng thêm độ tin cậy của kết quả nghiên cứu.

2.2.4. Phương pháp kiểm tra y học

Phương pháp kiểm tra y học được sử dụng nhằm đánh giá tình trạng sức khỏe, khả năng hoạt động chức năng và mức độ thích nghi của cơ thể VĐV đối với quá trình huấn luyện và thi đấu thể thao. Phương pháp này có vai trò rất quan trọng trong HLTT nhằm đảm bảo nâng cao thành tích đi đôi với bảo vệ sức khỏe VĐV.

Cụ thể, phương pháp kiểm tra y học dùng để: Đánh giá tình trạng sức khỏe tổng quát của VĐV; Xác định trình độ phát triển hình thái và chức năng cơ thể; Kiểm tra khả năng thích nghi của các cơ quan chức năng đối với LVĐ; Phát hiện sớm các dấu

hiệu bệnh lý, chấn thương hoặc quá tải trong huấn luyện; Theo dõi diễn biến sức khỏe và trạng thái hồi phục của VĐV; Đánh giá hiệu quả của quá trình huấn luyện và chế độ hồi phục; Làm căn cứ khoa học để điều chỉnh nội dung, khối lượng và cường độ huấn luyện; Tuyển chọn và phân loại VĐV phù hợp với yêu cầu chuyên môn thể thao. Trong thực tiễn nghiên cứu và HLTT, các nội dung kiểm tra y học thường bao gồm: Kiểm tra nhân trắc học, huyết áp, chức năng hô hấp, chức năng tim mạch, test vận động và đánh giá trạng thái hồi phục cơ thể...

Dụng cụ đo: Hệ thống Cortex MetaMax 3B, xe đạp lực kế. Đây là hệ thống thiết bị hiện đại bậc nhất hiện nay trên thế giới được sử dụng trong đánh giá chức năng hô hấp và tuần hoàn cả trong yên tĩnh và trong vận động trực tiếp trong phòng thí nghiệm hoặc sử dụng thiết bị thu phát sóng từ xa (khoảng cách 3 km) để ghi nhận thông tin nghiên cứu sẽ cho phép thực hiện với các bài tập mang tính chuyên môn. Trong đề tài này chúng tôi sử dụng hình thức đo với thiết bị thu phát sóng từ xa của máy Metamax 3B thực hiện với lượng vận động trên xe đạp lực kế với lượng vận động tăng dần tới tối đa.

Chuẩn bị: Công tác chuẩn bị được tiến hành với các nội dung và qui trình sau:

Chuẩn bị thiết bị. Các thao tác: Khởi động thiết bị Metamax 3B; định chuẩn khí với bình khí định chuẩn (vật dụng tiêu hao) để đưa thiết bị vào vận hành.

Đặt lượng vận động: LVĐ được đặt trước trên màn hình với việc gia tăng công suất bằng hình thức tăng dần tốc độ của lực đạp chân lên bàn đạp. Yêu cầu: LVĐ tăng dần, mức tăng dự kiến sao cho VĐV thực hiện nỗ lực tối đa đến khi kết thúc đạt thời lượng khoảng 10 phút (không nhỏ hơn 5 phút và không kéo dài quá 20 phút). Công suất cao nhất được ghi ở thời điểm kết thúc vận động.

Chuẩn bị người thực hiện. Đeo mặt nạ nối với thiết bị, đeo đồng hồ cảm ứng mạch Polar.

Nhân viên kỹ thuật: Nhập các thông tin cá nhân của VĐV vào máy (tên, tuổi, giới, trình độ tập luyện, thâm niên, môn thể thao chuyên).

Tiến hành: VĐV thực hiện động tác đạp xe trên xe đạp lực kế được lập trình từ trước và được thiết bị tự động nâng công suất, thở sâu, đều. Yêu cầu thực hiện nghiêm túc, nỗ lực gắng sức tới tối đa với các thông tin được thể hiện trên màn hình: $fs > 170$ l/p; $RER > 1.0$, điều này đảm bảo rằng đã xuất hiện lượng CO₂ “dư không chuyển hóa”, là cơ sở cho thấy chuyển hóa đã vượt ngưỡng yếm khí.

Xuất hiện sự phân li của 2 đường động lực học biểu thị VO₂ và VE. Đây là những thông tin cần để đảm bảo lượng vận động đạt được là tối đa và các hệ chức năng đã biến đổi thích nghi và phát huy hết công suất, kết quả thu được của các chỉ số sẽ phản ánh được năng lực gắng sức tới tối đa.

Các kết quả phân tích về thành phần khí được tự động ghi lại và lưu trong thiết bị với quãng thời gian 10 giây/1 lần lưu kết quả. Các kết quả đề tài sử dụng là 8 chỉ số phản ánh chức năng hô hấp trong vận động.

2.2.5. Phương pháp nghiên cứu chức năng sinh lý thần kinh cơ

Phương pháp nghiên cứu chức năng sinh lý thần kinh - cơ được sử dụng nhằm đánh giá trạng thái hoạt động và khả năng phối hợp của hệ thần kinh với hệ cơ trong quá trình vận động. Phương pháp này có ý nghĩa quan trọng trong HLT, đặc biệt đối với các môn đòi hỏi phản xạ nhanh, phối hợp vận động chính xác và sức mạnh tốc độ như môn Vật tự do. Cụ thể, phương pháp này dùng để: Đánh giá trạng thái chức năng của hệ thần kinh và hệ cơ của VĐV; Xác định khả năng dẫn truyền và hưng phấn thần kinh - cơ trong vận động; Đánh giá tốc độ phản ứng, khả năng phối hợp và điều khiển động tác; Phân tích mức độ phát triển các tố chất như sức nhanh, khéo léo, sức mạnh tốc độ; Theo dõi sự thích nghi của hệ thần kinh - cơ với LVĐ huấn luyện; Phát hiện dấu hiệu mệt mỏi thần kinh, quá tải hoặc suy giảm chức năng vận động; Làm căn cứ điều chỉnh nội dung và cường độ huấn luyện cho phù hợp với đặc điểm của VĐV; Đánh giá hiệu quả của quá trình huấn luyện chuyên môn.

(1). Phản xạ đơn (ms)

Mục đích: Đánh giá chức năng của hệ thần kinh - tâm lý.

Chuẩn bị: Máy phản xạ ánh sáng.

Cách tiến hành: VĐV ngồi với tư thế thoải mái, đầu ngón tay, ngón trỏ của bàn tay thuận đặt nhẹ lên phím ngắt của máy cho biết trước màu ánh sáng. Khi thấy tín hiệu thì lập tức ấn phím để tắt ánh sáng, cố gắng tắt càng nhanh càng tốt, thực hiện 5 lần.

Xử lý kết quả và đánh giá: Bỏ đi kết quả lần nhanh nhất và chậm nhất; Tính trung bình cộng của 3 lần còn lại; Có 5 mức độ phản xạ: Tốt - Khá - Trung bình - Dưới trung bình - Kém (Trung bình = $200 \pm 20\text{ms}$).

(2). Phản xạ phức (ms)

Mục đích: Đánh giá chức năng của hệ thần kinh - tâm lý.

Chuẩn bị: Máy phản xạ ánh sáng.

Cách tiến hành: VĐV ngồi với tư thế thoải mái, đầu ngón tay, bàn tay của người kiểm tra đặt ở giữa các trên thanh có các nút đèn tín hiệu. Khi thấy tín hiệu ánh sáng xuất hiện màu gì thì lập tức ấn vào phím tương ứng để tắt ánh sáng, cố gắng tắt càng nhanh càng tốt, thực hiện 5 lần.

Xử lý kết quả và đánh giá: Bỏ đi kết quả lần nhanh nhất và chậm nhất; Tính trung bình cộng của 3 lần còn lại; Có 5 mức độ phản xạ: Tốt - Khá - Trung bình - Dưới trung bình - Kém (Trung bình = $200 \pm 20\text{ms}$).

(3). Tính linh hoạt của hệ thần kinh cơ (Teping test)

- Dụng cụ: Bút bi, giấy khổ 20x20 được chia làm 4 ô, đồng hồ bấm giây.

- Cách thực hiện: Người thực hiện Test dùng tay thuận chấm liên tiếp theo vòng tròn xoáy ốc với tốc độ tối đa. Thời gian thực hiện là 40 giây, mỗi ô 10 giây và chuyển ô theo khẩu lệnh.

- Đánh giá: Kết quả đánh giá dựa vào giá trị trung bình số dấu chấm trên 1 giây thực hiện được. Trung bình 7 điểm/giây.

Lưu ý: Để tránh nhầm lẫn, khi đếm cần dùng bút nối các dấu đã đếm theo từng vòng.

(4). Độ chính xác của tri giác vận động (Test đo cảm giác lực cơ)

- Mục đích: Đánh giá tốc độ nhạy cảm cơ bắp trong việc phân phối lực cho từng hoạt động.

- Dụng cụ: Máy đo lực cơ hoặc lực kế bóp tay loại 30kg, 50kg.

- Cách thực hiện: Cho người lập test thực hiện lực cơ cơ tối đa, sau đó đề suất thực hiện 100%, 30%, 50%, 80% lực tối đa. Thường tiến hành từ 5-10 lần có quãng nghỉ.

- Đánh giá kết quả: Nếu giá trị tuyệt đối của sai số càng nhỏ thì cảm giác lực cơ càng tốt. Tuy nhiên, trị số trung bình ở các môn thể thao khác nhau và trình độ tập luyện khác nhau có sự khác biệt lớn.

2.1.6. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Phương pháp này được luận án sử dụng trong quá trình nghiên cứu nhằm mục đích kiểm tra đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 một cách chính xác và khách quan.

Việc lựa chọn các test đánh giá TLCM cần đảm bảo các tiêu chí khoa học như: Độ tin cậy; Tính thông báo; Tính đặc hiệu chuyên môn; Tính phân hóa; Tính tiến tiến. Đồng thời, các test phải phù hợp với đặc điểm hoạt động thi đấu và trình độ huấn luyện của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Trong quá trình nghiên

cứu, đề tài đã xác định được 16 test để kiểm tra đó là:

Các test đánh giá sức nhanh:

(1) Thoát bò 15 s (lần)

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh của chân tay và hông.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế bò cao (hai tay chống sấp phía trước). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác đạp chân phải qua tay trái đồng thời tay trái thu về sườn trái, hạ mông thấp, sau đó trở về tư thế ban đầu và nhanh chóng đổi bên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 15s.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong 15s

(2) Sườn tay không 15s (lần)

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh của hông và chi dưới
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi trùng, khi có khẩu lệnh thực hiện động tác sườn tay không không có người phục vụ trong thời gian 15s. Kết thúc tính số lần thực hiện được.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong 15s.

(3) Phản xạ bocc 15s (lần)

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh thân người
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế đầu tay tư 2 chân ngang bằng, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác bật đẩy cả 2 chân ra phía sau, 2 tay chống thẳng xuống thảm, ép hông xuống thảm sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 15s.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong 15s

Các test đánh giá sức mạnh tốc độ:

(1) Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy - tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện kỹ thuật gồng vọt liên tục trong 30s.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong 30s.

(2) Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần).

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân.

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

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

Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi liên tục trong 30s.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong 30s.

Các test đánh giá sức mạnh bên:

(1) Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần).

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh chân và tay.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế bò cao (hai tay chống sấp phía trước).

Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác đạp chân phải qua tay trái đồng thời tay trái thu về sườn trái, hạ mông thấp, sau đó trở về tư thế ban đầu và nhanh chóng đổi bên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 1 phút.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong 1 phút.

(2) Ngả cầu sau 1 phút (vòng)

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh chân và tay

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện đứng ở tư thế thẳng đứng, khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác ngã người về sau, 2 tay chống xuống thảm, sau đó lật người đứng dậy về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong thời gian 1 phút.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong 1 phút.

Các test đánh giá sức bên:

(1) Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)

- Mục đích: Đánh giá sức bền toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn.

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy – tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật gồng vọt liên tục cho đến khi không thực hiện được nữa.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật.

(2) Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)

- Mục đích: Đánh giá sức bền toàn thân

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi liên tục cho đến khi không thực hiện được nữa.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật.

(3) Cầu vòng quay tối đa (vòng).

- Mục đích: Đánh giá sức bền cơ cổ

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu sấp, 2 tay khoá trước chân, khi có khẩu lệnh, từ tư thế chuẩn bị người thực hiện di chuyển chân về bên thuận cho đến 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 cho đến khi không thực hiện được nữa.

- Yêu cầu: Khi thực hiện không để lưng chạm thảm.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật.

Các test đánh giá khéo léo:

(1) Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)

- Mục đích: Đánh giá khả năng phối hợp khéo léo chân, tay và thân người.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác bốc đôi nhắc bóng người cùng tập, sau đó về tư thế đứng cơ bản cứ như vậy thực hiện liên tục cho đến khi hết 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 kỹ thuật trong 1 phút

(2) Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).

- Mục đích: Đánh giá khả năng phối hợp khéo léo chân, tay và thân người.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu sấp, 2 tay khoá trước chân, khi có khẩu lệnh, từ tư thế chuẩn bị người thực hiện di chuyển chân về bên thuận cho đến hết biên độ thì làm động tác lật ngửa sau đó lập tức lật sấp trở lại tư thế ban đầu (thực hiện một lần xuôi, sau đó một lần ngược), cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết thời gian 30s.
- Yêu cầu: Khi thực hiện không để lưng chạm thảm.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật trong thời gian 30s.

(3) Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (s)

- Mục đích: Đánh giá khả năng phối hợp khéo léo chân, tay và thân người.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu sấp, 2 tay khoá trước chân, khi có khẩu lệnh, từ tư thế chuẩn bị người thực hiện di chuyển chân về bên thuận cho đến hết biên độ thì làm động tác lật ngửa sau đó lập tức lật sấp trở lại tư thế ban đầu (thực hiện một lần xuôi, sau đó một lần ngược), cứ như vậy thực hiện 5 lần xuôi, 5 lần ngược kết thúc tính số giây thực hiện.
- Yêu cầu: Khi thực hiện không để lưng chạm thảm.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng kỹ thuật.

Các test đánh giá mềm dẻo

(1) Gập thân về trước (cm)

- Mục đích: Đánh giá sự mềm dẻo của lưng.
- Dụng cụ: Ghế và thước dây
- Cách thức tiến hành: Người kiểm tra thực hiện tư thế thẳng trên ghế, khi có khẩu lệnh thực hiện động tác gập thân về trước.
- Yêu cầu: khi thực hiện gối không được trùng.
- Cách tính thành tích: Tính khoảng cách từ ngón tay giữa lên đến mặt trên của ghế bao nhiêu cm.

(2) Xoạc ngang (cm)

- Mục đích: Đánh giá sự mềm dẻo của háng.
- Dụng cụ: Ghế và thước dây
- Cách thức tiến hành: Người kiểm tra thực hiện tư thế thẳng trên ghế, khi có khẩu

lệnh thực hiện động tác xoay ngang về 2 bên trên ghế.

- Yêu cầu: Khi thực hiện lưng và hông thẳng, không lắc lư sang 2 bên, tay không bám tỳ.

- Cách tính thành tích: Tính khoảng cách âm từ trên 2 mặt ghế xuống đến mông là bao nhiêu cm.

(3) Cầu vòng cao (cm)

- Mục đích: Đánh giá sự mềm dẻo của cột sống.

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và thước dây

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

- Yêu cầu: Thực hiện tốc độ tối đa.

- Cách tính thành tích: Tính khoảng cách từ tay đến chân trên mặt thảm bao nhiêu cm.

Đối tượng tham gia kiểm tra sự phạm gồm: 50 nữ VĐV Vật tự do trình độ cao (cấp I) lứa tuổi 16-17 thuộc một số trung tâm huấn luyện có phong trào Vật tự do phát triển mạnh trên toàn quốc như: Hà Nội, Bắc Ninh, Quân Đội, Hải Dương, Bộ Công An, Hải Phòng; 22 VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia thuộc Trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2.2.7. Phương pháp thực nghiệm sự phạm

Trong nghiên cứu, tôi sử dụng phương pháp chọn mẫu có chủ đích kết hợp với phân nhóm tương đương. Cụ thể, từ tổng số nữ VĐV 16 tuổi của đội tuyển trẻ quốc gia, tôi lựa chọn những VĐV đáp ứng đầy đủ các tiêu chí nghiên cứu như: Đảm bảo sức khỏe, không chấn thương, có quá trình tập luyện ổn định và tham gia đầy đủ trong suốt thời gian thực nghiệm. Trên cơ sở đó, các VĐV được phân chia thành hai nhóm: Nhóm thực nghiệm (05 VĐV) và nhóm đối chứng (04 VĐV), theo nguyên tắc đảm bảo tính tương đồng về trình độ chuyên môn, các chỉ tiêu thể lực ban đầu và hạng cân thi đấu (53-61kg). Việc lựa chọn số lượng 05 VĐV nhóm thực nghiệm và 04 VĐV nhóm đối chứng xuất phát từ điều kiện thực tiễn của đội tuyển, số lượng VĐV đủ tiêu chuẩn tham gia nghiên cứu có hạn. Các VĐV còn lại không được đưa vào nghiên cứu do không đáp ứng đầy đủ tiêu chí lựa chọn hoặc không đảm bảo điều kiện tham gia liên tục trong suốt quá trình thực nghiệm.

Cách lựa chọn và phân nhóm này nhằm kiểm soát các yếu tố nhiễu, đảm bảo sự khác biệt về kết quả sau thực nghiệm chủ yếu do tác động của chương trình huấn luyện.

Việc lựa chọn mẫu như trên nhằm đảm bảo tính đồng nhất của đối tượng nghiên cứu và độ tin cậy của kết quả thực nghiệm. Đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm nhằm xác định tính hiệu quả của nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Quá trình thực nghiệm dự kiến được tiến hành theo hình thức thực nghiệm so sánh song song. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình huấn luyện vẫn thường sử dụng theo quy định. Nhóm thực nghiệm cũng tập luyện theo chương trình huấn luyện quy định, song riêng phần phát triển TLCM thì tập luyện theo nội dung mà đề tài đã xây dựng. Đó chính là nhân tố mới tác động đến nhóm thực nghiệm. Quá trình thực nghiệm được diễn ra theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2024 của đội tuyển Vật tự do nữ trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV thuộc Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Để xác định tính hiệu quả của nội dung huấn luyện TLCM, đề tài tiến hành đánh giá TLCM của các nhóm nghiên cứu tại các thời điểm: Trước thực nghiệm, sau 6 tháng thực nghiệm và sau 1 năm thực nghiệm trên cơ sở các test sự phạm, sinh lý và tâm lý vận động đã xác định.

2.2.8. Phương pháp toán học thống kê

Là phương pháp được sử dụng trong quá trình xử lý các số liệu đã thu thập được qua quá trình nghiên cứu. Các tham số đặc trưng mà đề tài quan tâm là: $\bar{X}$, σ^2 , σ , r , t , X^2 , W .

Phương pháp này được sử dụng trong phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của đề tài. Các tham số đặc trưng mà quá trình nghiên cứu của đề tài quan tâm gồm: $\bar{x}$, t , σ^2 , σ , r , W .

$$1. \text{ Giá trị trung bình cộng: } \bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

$$2. \text{ Phương sai: } \delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1} \quad (\text{Với } n < 30)$$

$$3. \text{ Độ lệch chuẩn: } s_x = \sqrt{s_x^2}$$

$$4. \text{ Hệ số biến sai: } C_v = \frac{s_x}{\bar{x}} \cdot 100\%.$$

5. So sánh 2 số trung bình quan sát:

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{d_c^2}{n_A} + \frac{d_c^2}{n_B}}} \text{ với } n < 30$$

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

6. So sánh 2 số trung bình tự đối chiếu:
$$t = \frac{\bar{x}_d}{\frac{d_d}{\sqrt{n}}}$$

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

7. Tính hệ số tương quan:
$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

8. Nhịp độ tăng trưởng:
$$W = \frac{100}{0,5} \cdot \frac{(V_2 - V_1)}{(V_1 + V_2)} \%$$

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

9. Điểm theo thang độ C: C = 5 + 2Z. Trong đó: z: Biến số thu gọn

$$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{d}$$

10. So sánh khi bình phương (c²):
$$c^2 = \frac{\sum (Q_i - L_i)^2}{L_i}$$

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

- So sánh kết quả giữa 2 lần phỏng vấn: χ^2 (khi bình phương).

$$\chi^2 = \frac{(ad-bc)^2 n}{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)} \text{ Trong đó: } a, b, c, d \text{ là các tần số quan sát.}$$

Kết quả quan sát	Phương pháp 1	Phương pháp 2	Tổng
Đạt yêu cầu	a	b	a + b
Không đạt yêu cầu	c	d	c + d
Tổng	a + c	b + d	n

11. Sai số tương đối của giá trị trung bình: $\varepsilon = \frac{t_{05} \times \frac{\delta_{\bar{x}}}{\bar{x}}}{\bar{x}}$ với $\delta_{\bar{x}} = \frac{\delta_x}{\sqrt{n}}$

Trong đó: - t₀₅: là giá trị giới hạn chỉ số t-student ứng với P= 5%

- $\delta_{\bar{x}}$: là độ lệch chuẩn trung bình của tập hợp mẫu

- $\bar{x}$: là giá trị trung bình của tập hợp mẫu

$$12. \text{ Chỉ tiêu } W \text{ (Shapiro - Wink)} \quad W = \frac{b^2}{(n-1)^2}$$

Việc phân tích xử lý các số liệu thu được trong quá trình nghiên cứu của đề tài được xử lý bằng phần mềm Static Pro 1.6, SPSS 20.0, Microsoft Excel đã được xây dựng trên máy vi tính.

2.2. Tổ chức nghiên cứu

Đề tài được nghiên cứu từ tháng 12/2021 - 11/2025 và được chia làm 4 giai đoạn nghiên cứu sau:

Giai đoạn 1. Từ tháng 12/2021 đến tháng 3/2022: Xác định vấn đề nghiên cứu; Thu thập các tài liệu có liên quan đến đề tài; Lập đề cương và bảo vệ đề cương nghiên cứu.

Giai đoạn 2. Từ tháng 4/2022 đến tháng 12/2023: Đánh giá thực trạng các yếu tố đảm bảo đến TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Xác định những căn cứ hình thành nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Xác định nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Xây dựng nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Xây dựng kế hoạch thực nghiệm nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Giai đoạn 3. Từ tháng 1/2024 đến tháng 12/2024: Luận án tiến hành tổ chức thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu, kiểm tra đánh giá nội dung huấn luyện TLCM trên đối tượng thực nghiệm sư phạm định kỳ: Giai đoạn trước thực nghiệm; Giai đoạn sau 6 tháng thực nghiệm; Giai đoạn sau 12 tháng thực nghiệm. Các lần kiểm tra sư phạm và tổ chức thực nghiệm sư phạm được tiến hành trên nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia đang tập luyện tại Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Giai đoạn 4. Từ tháng 1/2025 đến tháng 11/2025: Là giai đoạn xử lý các số liệu thu được trong quá trình nghiên cứu, phân tích các kết quả nghiên cứu; Công bố kết quả

ngiên cứu dưới dạng các bài báo khoa học; Viết và hoàn thiện luận án, xin ý kiến đóng góp của các nhà khoa học; Hoàn tất các thủ tục bảo vệ luận án; Bảo vệ luận án ở Hội đồng cấp Cơ sở và Hội đồng cấp Trường.

CHƯƠNG 3

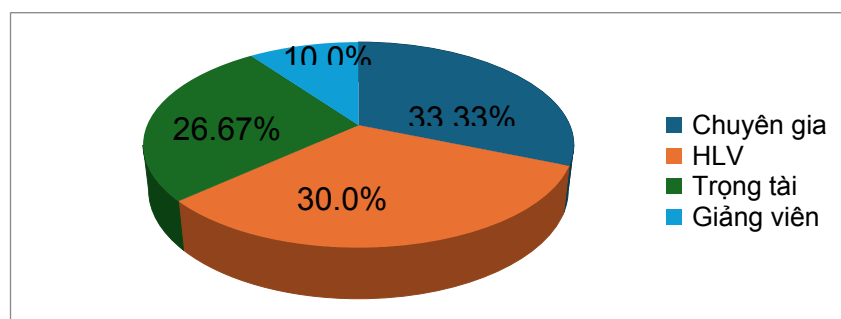
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Đánh giá thực trạng nội dung và những điều kiện bảo đảm cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16–17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.1.1. Đánh giá thực trạng nội dung và những điều kiện đảm bảo cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Để đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến nội dung huấn luyện TLM và các điều kiện bảo đảm cho huấn luyện TLM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án tiến hành đánh giá thực trạng nội dung huấn luyện TLM trên các mặt như: Kế hoạch huấn luyện, thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện TLM, trình độ chuẩn bị chức năng của VĐV. Các điều kiện đảm bảo cho huấn luyện TLM như: Đội ngũ HLV và cán bộ quản lý, cơ sở vật chất, nhận thức tập luyện, nhằm làm rõ thực trạng nội dung và các điều kiện ảnh hưởng đến việc xây dựng và tổ chức thực hiện nội dung huấn luyện TLM, qua đó đánh giá đúng thực trạng nội dung huấn luyện TLM làm cơ sở cho việc đề xuất nội dung huấn luyện cho phù hợp. Tuy nhiên, qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, HLV, cán bộ quản lý, giảng viên đều thống nhất ở phạm vi huấn luyện TLM chỉ tập trung vào những yếu tố ảnh hưởng có tính quyết định.

Để đảm bảo căn cứ thực tiễn, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 33 chuyên gia, HLV, trọng tài, giảng viên. Số lượng thành phần đối tượng phỏng vấn bao gồm: Chuyên gia: 10 người chiếm tỷ lệ 33.33%; Huấn luyện viên: 09 người chiếm tỷ lệ 30.0%; Trọng tài: 08 người chiếm tỷ lệ 26.67%; Giảng viên: 03 người chiếm tỷ lệ 10.0%. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn được trình bày ở biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 3.1. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn

Quá trình phỏng vấn phát ra 33 phiếu, thu về 30 phiếu. Nội dung phỏng vấn được trình bày cụ thể ở (phụ lục 1). Trên cơ sở các yếu tố đã xác định, luận án tiến hành phỏng vấn theo 03 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm (rất cần thiết); Ưu tiên 2: 2 điểm (cần thiết); Ưu tiên 3:

1 điểm (không cần thiết). Luận án sẽ lựa chọn những yếu tố được đánh giá phải đạt điểm trung bình từ 2.35 điểm trở lên. Kết quả được trình bày ở bảng 3.1

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn các yếu tố ảnh hưởng tới nội dung và các điều kiện đảm bảo cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 30)

Nội dung	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
	3 điểm		2 điểm		1 điểm			
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %		
1. Nội dung huấn luyện TLMC								
Kế hoạch huấn luyện	28	93.33	2	6.67	0	0	88	2.9
Bài tập huấn luyện TLMC	20	70.0	10	30.0	0	0	80	2.6
Trình độ chuẩn bị chức năng nữ VĐV Vật tự do	16	53.33	14	46.67	0	0	72	2.4
2. Các điều kiện đảm bảo cho huấn luyện TLMC								
Cơ sở vật chất trang thiết bị	13	43.33	16	53.34	1	3.33	72	2.4
Đội ngũ HLV, cán bộ quản lý	16	53.33	14	46.67	0	0	72	2.4
Nhận thức của VĐV về vai trò của TLMC trong huấn luyện	17	56.70	13	43.30	0	0	77	2.6

Từ kết quả thu được ở bảng 3.1 cho thấy, các yếu tố ảnh hưởng đến nội dung huấn luyện và các điều kiện bảo đảm cho huấn luyện TLMC của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được các đối tượng phỏng vấn lựa chọn với số ý kiến tán thành khác nhau. Cụ thể như sau: Về kế hoạch huấn luyện với tổng điểm là 88 điểm, điểm trung bình là 2.9; Về việc sử dụng các bài tập huấn luyện TLMC cho VĐV với tổng điểm là 80 điểm, điểm trung bình là 2.6; Về trình độ chuẩn bị chức năng của VĐV với tổng điểm là 72 điểm, điểm trung bình là 2.4; Về cơ sở vật chất trang thiết bị kỹ thuật với tổng điểm là 72 điểm, điểm trung bình là 2.4; Về vai trò HLV và cán bộ quản lý với tổng điểm là 72 điểm, điểm trung bình là 2.4; Về nhận thức của VĐV trong tập luyện với tổng điểm là 76 điểm, điểm trung bình là 2.6.

Như vậy, thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài bước đầu xác định tất cả 06 yếu tố trên đều có ảnh hưởng kết quả huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do. Có yếu tố ảnh hưởng trực tiếp và có yếu tố làm tiền đề. Tuy nhiên, yếu tố kế hoạch huấn luyện có ảnh hưởng lớn nhất đến chất lượng huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (điểm trung bình 2.9).

3.1.1.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Chương trình kế hoạch huấn luyện là yếu tố quan trọng, giữ vai trò quyết định đến chất lượng huấn luyện. Nội dung huấn luyện phong phú sẽ lôi cuốn, kích thích được tính tự giác tích cực của VĐV trong tập luyện.

Với mục đích tìm hiểu thực trạng kế hoạch huấn luyện nữ VĐV Vật tự do nói chung và công tác huấn luyện TLMCM nói riêng, luận án tiến hành tìm hiểu chương trình, kế hoạch huấn luyện năm của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, kết quả được trình bày ở bảng 3.2 đến bảng 3.5.

Bảng 3.2. Phân bổ thời lượng cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong theo các giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện năm

Chu kỳ	Thời kỳ	Giai đoạn	Số tuần tập	Số ngày tập	Số buổi tập	Số giờ tập	Tỷ lệ %
1	Chuẩn bị 1	CBC 1	9	45	90	202.5	18.79
		CBCM 1	7	35	70	157.5	14.6
	Thi đấu 1	TTĐ 1	4	20	40	90.0	8.33
		TĐ 1	2	10	20	45.0	4.16
	Quá độ 1	CT 1	2	10	20	45.0	4.16
2	Chuẩn bị 2	CBC 2	2	10	20	45.0	4.16
		CBCM 2	2	10	20	45.0	4.16
	Thi đấu 2	TTĐ 2	1	5	10	22.5	2.08
		TĐ 2	2	10	20	45.0	4.16
	Quá độ 2	CT 2	1	5	10	22.5	2.08
3	Chuẩn bị 3	CBC 3	4	20	40	90.0	8.33
		CBCM 3	6	30	60	135.0	12.5
	Thi đấu 3	TTĐ 3	3	15	30	67.5	6.25
		TĐ 3	2	10	20	45.0	4.16
	Quá độ 3	CT 3	1	5	10	22.5	2.08
Tổng			48	240	480	1080	100

Qua bảng 3.2 cho thấy, thời gian huấn luyện của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia thực tế là 48 tuần/năm, tương ứng với 240 ngày tập; 480 buổi tập; tuần tập 2 buổi (sáng tập 06 buổi; chiều tập 04 buổi); mỗi buổi tập trong 4,5 giờ (sáng tập 3 giờ; chiều tập 1,5 giờ) tương ứng 1080 giờ/năm.

Chu kỳ huấn luyện năm được phân chia làm 03 chu kỳ nhỏ tương đương với 03 đỉnh thi đấu được phân bổ chi tiết như sau: Chiếm thời gian nhiều nhất trong quá trình huấn luyện của 3 chu kỳ là thời kỳ chuẩn bị 30 tuần, 150 ngày huấn luyện; 300 buổi tập và tương ứng với 567 giờ tập luyện. Tiếp theo là thời kỳ thi đấu 14 tuần; 70 ngày tập; 140 buổi tập và 315

giờ tập và thấp nhất là thời kỳ chuyển tiếp chỉ có 4 tuần tập; 20 ngày tập; 400 buổi tập và 90 giờ tập. Như vậy, Kế hoạch huấn luyện năm được xác định và xây dựng với 03 chu kỳ trung bình, trong mỗi chu kỳ lại gồm các thời kỳ (chuẩn bị chung, chuyên môn, thi đấu và quá độ) căn cứ vào 3 giải thi đấu lớn trọng điểm trong năm của đội tuyển trẻ quốc gia. Việc phân phối thời gian cho các chu kỳ và thời kỳ huấn luyện như vậy là khoa học, đảm bảo để VĐV có thể đạt trạng thái thể thao tốt nhất ở các giải đấu trong năm. Tiếp theo, luận án tiến hành nghiên cứu thực trạng tỷ lệ phân bổ các nội dung huấn luyện qua các chu kỳ trong kế hoạch huấn luyện năm, kết quả được trình cụ thể ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Phân bổ tỷ lệ các nội dung huấn luyện cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo các giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện

Chu kỳ	Thời kỳ	Giai đoạn	Thời gian (Tuần)	Nội dung huấn luyện						
				Thể lực (%)		Kỹ, chiến thuật (%)		Tâm lý (%)	Kiểm tra-Thi đấu (%)	Tỷ lệ %
				Thể lực chung (%)	Thể lực chuyên môn (%)	Kỹ thuật (%)	Chiến thuật (%)			
1	Chuẩn bị 1	CBC 1	1 - 9	25	20	30	20	5	0	18.79
		CBCM 1	10 - 16	20	25	20	20	5	10	14.6
	Thi đấu 1	TTĐ 1	17 - 20	10	20	25	30	10	15	8.33
		TĐ 1	21 - 22							
	Quá độ 1	CT 1	23 - 24	20	15	40	20	5	0	4.16
2	Chuẩn bị 2	CBC 2	25 - 26	25	20	30	20	5	0	4.16
		CBCM 2	27 - 28	20	25	20	20	5	10	4.16
	Thi đấu 2	TTĐ 2	29	10	20	20	35	10	15	2.08
		TĐ 2	30 - 31							
	Quá độ 2	CT 2	32	25	20	30	20	5	0	2.08
3	Chuẩn bị 3	CBC 3	33 - 36	25	20	30	20	5	0	8.33
		CBCM 3	7 - 42	20	25	15	25	5	10	12.5
	Thi đấu 3	TTĐ 3	43 - 45	10	20	20	35	10	15	6.25
		TĐ 3	46 - 47							
	Quá độ 3	CT 3	48	25	20	30	20	5	0	2.08

Qua bảng 3.3 cho thấy, việc phân bổ các nội dung huấn luyện như thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý được xây dựng một cách cụ thể cho từng giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm. Thời gian dành cho mỗi nội dung trong từng thời kỳ huấn luyện đã được sắp xếp một cách hợp lý, khoa học. Cụ thể, HLTL chiếm khoảng 30-45% tổng thời gian, kỹ thuật chiếm từ 15-40%, chiến thuật dao động trong khoảng 20-35%, tâm lý chiếm từ 5-10% và kiểm tra thi đấu chiếm từ 5-15% tùy vào từng chu kỳ huấn luyện trong năm.

Tiếp theo luận án tiến hành thống kê tỷ lệ phân bổ thời gian được phân phối cho từng nội dung trong tổng thể kế hoạch huấn luyện năm. Kết quả phân tích tổng hợp được trình bày tại bảng 3.4.

Bảng 3.4. Tỷ lệ phân bổ thời gian các nội dung huấn luyện cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm

TT	Nội dung huấn luyện		Thời gian huấn luyện (giờ)	
			n	Tỷ lệ %
1.	Kỹ-chiến thuật	Kỹ thuật	220	20.40
2.		Chiến thuật	190	17.60
3.	Thể lực	Thể lực chung	230	21.30
4.		Thể lực chuyên môn	300	27.80
5.	Kiểm tra, thi đấu		75	6.90
6.	Tâm lý		65	6.00
Tổng			1080	100.0

Qua kết quả bảng 3.4 cho thấy, tổng thời gian huấn luyện trong năm là 1080 giờ. Trong đó, thời lượng dành cho HLT là 530 giờ, chiếm 49.10% tổng thời gian (thể lực chung chiếm 21.30% và thể lực chuyên môn chiếm 27.80%); tiếp theo là huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật với 410 giờ, tương đương 38.0% (kỹ thuật chiếm 20.40% và chiến thuật chiếm 17.60%); huấn luyện tâm lý chiếm 65 giờ, tương ứng với 6.00%; còn thời gian dành cho thi đấu và kiểm tra là 75 giờ, chiếm tỷ lệ 6.90%.

Kết quả phân tích tổng thể cho thấy việc phân bổ thời gian huấn luyện cho các nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia, tập huấn tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đã được xây dựng một cách cụ thể và chi tiết cho từng nội dung. Cách phân bổ này phù hợp, góp phần đảm bảo hoàn thành các mục tiêu đề ra cho từng giai đoạn huấn luyện.

Tiếp theo luận án tiến hành thống kê tỷ lệ phân bổ nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Kết quả được trình bày ở bảng 3.5.

Từ kết quả ở bảng 3.5 cho thấy, trong huấn luyện các tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia thì tố sức nhanh, sức mạnh và sức bền được quan tâm nhiều hơn, sau đó là đến tố chất khéo léo và mềm dẻo. Điều này hoàn toàn phù hợp với đặc điểm của môn Vật tự do. Qua trao đổi với các chuyên gia, HLV, việc phân bổ thời gian huấn luyện TLCM trong kế hoạch năm là hoàn toàn phù hợp và bảo đảm tính khoa học. Qua đó có căn cứ để luận án tiến hành nghiên cứu bước tiếp theo

Bảng 3.5. Tỷ lệ phân bổ thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm

TT	Tổ chất thể lực chuyên môn	Thời gian huấn luyện (giờ)	
		n	Tỷ lệ %
1.	Sức nhanh	65	21.67
2.	Sức mạnh	68	22.67
3.	Sức bền	70	23.32
4.	Mềm dẻo	47	15.67
5.	Khéo léo	50	16.67
Tổng		300	100.0

3.1.1.2. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Dựa trên việc tham khảo và phân tích các tài liệu chuyên môn kết hợp với quan sát sư phạm trong các buổi huấn luyện của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án đã thống kê được 67 bài tập TLCM. Từ đó, tiến hành phỏng vấn gián tiếp các chuyên gia và HLV để đánh giá sâu hơn về thực trạng áp dụng các bài tập này trong quá trình huấn luyện phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (xem Phụ lục 2). Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu được xây dựng theo thang đo Likert 3 mức độ: Thường xuyên, bình thường, ít sử dụng. Kết quả phỏng vấn sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.6.

Bảng 3.6. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n =33)

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng						Tổng điểm	Trung bình
		Thường xuyên		Bình thường		Ít sử dụng			
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		m _i	%	m _i	%	m _i	%		
1.	Thoát bò 15s	27	81.82	5	15.15	1	3.03	92	2.78
2.	Sườn tay nách 15s	26	78.79	7	21.21	0	0	92	2.78
3.	Quăng quật 15s	29	87.88	2	6.06	2	6.06	93	2.81
4.	Gồng lao 15s (lần)	32	96.97	1	3.03	0	0	98	2.97
5.	Phản xạ bốc 15s	33	100	0	0	0	0	99	3.00
6.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s	26	78.79	7	21.21	0	0	92	2.78
7.	Gồng tay không 15s	28	84.85	2	6.06	3	9.09	91	2.75
8.	Cầu vòng quay 15s	33	100	0	0	0	0	99	3.00
9.	Sườn tay không 15s	27	81.82	3	9.09	3	9.09	90	2.72
10.	Bốc một 15s	32	96.97	1	3.03	0	0	98	2.97
11.	Bốc đôi nhắc bóng 15s	33	100	0	0	0	0	99	3.00
12.	Khóa chân lăn 15s	15	45.45	17	51.52	1	3.03	80	2.42
13.	Kéo tay và hất người cùng tập liên tục khởi mặt thảm 20s	14	42.42	15	45.45	4	12.12	76	2.30
14.	Ôm phía sau người cùng tập và nhắc khởi mặt thảm từ tư thế đứng liên tục 20s	13	39.39	15	45.45	5	15.15	80	2.42
15.	Ôm phía sau người cùng tập và nhắc khởi mặt thảm từ tư thế nằm sấp liên tục 20s	16	48.48	15	45.45	2	6.06	80	2.42
16.	Dắt cánh sang sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 20s	25	75.76	8	24.24	0	0	91	2.75
17.	Ngóc ra sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 20s	25	75.75	8	24.24	0	0	91	2.75
18.	Nhắc nổi người cùng tập liên tục 30s	28	84.85	5	15.15	0	0	94	2.85
19.	Bốc đôi với người đồng cân 20s	28	84.85	2	6.06	3	9.09	91	2.75

20.	Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 20s	30	90.91	0	0	3	9.09	93	2.81
21.	Gồng vọt với người đồng cân 20s	33	100	0	0	0	0	99	3.00
22.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 20s	29	87.88	2	6.06	2	6.06	93	2.81
23.	Bốc vanh với người trên 1 hạng cân 20s	16	48.48	17	51.52	0	0	81	2.45
24.	Gồng lăn với người đồng cân 20s	19	57.58	13	39.39	1	3.03	84	2.54
25.	Gập người về trước mũi chân chạm trán	28	84.85	3	9.09	2	6.06	92	2.78
26.	Đứng thẳng gập thân về trước 20s	27	81.82	2	6.06	4	12.12	89	2.69
27.	Ra sau nhấc bóng 20s	12	36.37	5	15.15	16	48.48	62	1.87
28.	Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược	33	100	0	0	0	0	99	3.00
29.	Cầu vòng quay xuôi - ngược 20s	31	93.94	2	6.06	0	9.09	95	2.87
30.	Kéo tay và hất người cùng tập liên tục khỏi mặt thảm 20s	14	42.42	15	45.46	4	12.12	75	2.28
31.	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy ở tư thế ngồi 40s	9	27.27	3	9.09	21	63.64	54	1.63
32.	Cồng người tập chạy quanh thảm 45s	10	30.30	6	18.18	17	51.52	59	1.78
33.	Ôm nổi người cùng tập di chuyển quanh thảm 40s	10	30.30	11	33.33	12	36.37	64	1.93
34.	Ôm nổi người cùng tập chạy quanh thảm 40s	25	75.76	7	21.21	1	3.03	90	2.72
35.	Chuyển từ tư thế bò sang đứng (thoát bò cao) 40s	29	87.88	2	6.06	2	6.06	93	2.82
36.	Tháo tay khoá, tay nắm với người cùng tập 40s	14	81.82	8	24.24	11	33.33	69	2.09
37.	Di chuyển chống bốc 15 lần	24	72.73	9	27.27	0	0	91	2.75
38.	Chạy bò tại chỗ 15 lần	27	81.82	6	18.18	0	0	93	2.82
39.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa 40s	15	45.45	5	15.15	13	39.40	68	2.08
40.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 40s	27	81.82	2	6.06	4	12.12	89	2.69
41.	Kéo nhau vượt qua danh giới 40s	26	78.79	6	18.18	1	3.03	91	2.75
42.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút	30	90.91	0	0	3	9.09	93	2.82
43.	Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút	33	100	0	0	0	0	99	3.00
44.	Bốc đôi ngã cầu sau 1 phút	29	87.88	1	3.03	3	9.09	92	2.78
45.	Gồng vọt 1 phút	28	84.85	1	3.03	4	12.12	89	2.69
46.	Bốc một ra sau 1 phút	32	96.97	1	3.03	0	0	98	2.96
47.	Gồng lao với người đồng cân 1 phút	26	78.79	4	12.12	3	9.09	89	2.69
48.	Quấn quật với người đồng cân 1 phút	27	81.82	0	0	6	18.18	87	2.63

49.	Sườn với người đồng cân 1 phút	32	96.97	0	0	1	3.03	97	2.93
50.	Thoát bò tại chỗ 1 phút	28	84.85	5	15.15	0	0	94	2.84
51.	Ngả cầu sau 1 phút	32	96.97	1	3.03	0	0	98	2.96
52.	Bốc một chuyển bốc đôi ngả cầu sau 1 phút	26	78.79	7	21.21	0	0	91	2.75
53.	Quấn quật qua vai 1 phút	19	57.58	1	3.03	13	39.39	72	2.17
54.	Cầu vòng quay 1 phút	33	100	0	0	0	0	99	3.00
55.	Sườn tay không 1 phút	12	36.37	15	45.45	6	18.18	72	2.17
56.	Xoạc dọc	32	96.97	0	0	1	3.03	97	2.93
57.	Xoạc ngang	26	78.79	4	12.12	3	9.09	89	2.69
58.	Gập thân về trước	15	45.46	12	36.36	6	18.18	75	2.27
59.	Cầu vòng cao	18	54.55	13	39.39	2	6.06	82	2.48
60.	Nghiêng người sang trái và phải	22	66.67	5	15.15	6	18.18	82	2.48
61.	Bốc đôi với người đồng cân 1 phút	32	96.97	1	3.03	0	0	98	2.96
62.	Gồng vọt với người đồng cân 1 phút	30	90.91	1	3.03	2	6.06	94	2.84
63.	Bốc một ra sau 15 lần	33	100	0	0	0	0	99	3.00
64.	Ngóc sang sau chuyển nhấc bổng 15 lần	29	87.88	4	12.12	0	0	95	2.87
65.	Di chuyển chống bốc 15 lần	26	78.79	1	3.03	6	18.18	86	2.60
66.	Chạy bò tại chỗ 15 lần	30	90.91	3	9.09	0	0	96	2.90
67.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	33	100	0	0	0		99	3.00

Qua bảng 3.6 cho thấy, thực trạng hiện nay cho thấy ban huấn luyện đội tuyển trẻ quốc gia đã chú trọng đáng kể đến việc huấn luyện TLCM và đang áp dụng các bài tập với hình thức tương đối đa dạng. Tuy nhiên, mức độ sử dụng các bài tập vẫn chưa đồng đều và còn thiếu sự phân nhóm rõ ràng. Nhiều bài tập hiện tại không còn phù hợp, chưa đáp ứng đầy đủ yêu cầu TLCM cho VĐV. Đặc biệt, đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, số lượng bài tập còn hạn chế, mức độ vận động ở các bài này còn thấp và cường độ của một số bài chưa đủ mạnh để tác động đến đầy đủ các nhóm cơ cần thiết cho kỹ thuật Vật tự do, điều này đã phần nào làm hạn chế sự phát triển TLCM của VĐV.

3.1.1.3. Thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia

Đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng trên VĐV có vai trò rất quan trọng trong quá trình huấn luyện và thi đấu. Việc này không chỉ nhằm kiểm tra thể trạng mà còn giúp HLV điều chỉnh kế hoạch huấn luyện cho hiệu quả và an toàn.

Thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng cơ thể bao gồm toàn bộ trạng thái chức năng của các hệ cơ quan như: thần kinh, tim mạch, hô hấp, vận động, nội tiết, bài tiết,... Trong phạm vi nghiên cứu, luận án tiến hành đánh giá 1 số chỉ tiêu đánh giá thực trạng chức năng của nữ VĐV Vật tự do ở 3 hệ chức năng gồm: Hệ thần kinh - tâm lý; hệ tuần hoàn; hệ hô hấp.

Để thực hiện công việc này luận án tiến hành theo dõi trên 22 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả khảo sát thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày tại bảng 3.7.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.7 cho thấy, thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng ở nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 ở đội tuyển trẻ quốc gia thể hiện sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Hay nói cách khác, trình độ hoạt động TLCM của 2 lứa tuổi là tương đương nhau.

Bảng 3.7. Thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n =22)

TT	Chỉ tiêu	Lứa tuổi 16-17									P
		Tuổi 16 (Dưới 53kg) n=5	Tuổi 17 (Dưới 53kg) n=3	t	Tuổi 16 (53-61kg) n=4	Tuổi 17 (53-61kg) n=4	t	Tuổi 16 (trên 61kg) n=3	Tuổi 17 (Trên 61kg) n=3	t	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1.	Phản xạ đơn(ms)	311.25±2.92	307±2.65	1.94	312.25±5.32	310.0±8.16	1.37	304.3±3.21	302.7±6.43	0.40	> 0.05
2.	Phản xạ phức (ms)	475.0±10.0	465.0±5.00	1.58	473.8±10.31	468.8±4.79	0.88	486.7±10.41	481.7±2.89	0.80	
3.	Tần số tim tĩnh(lần/phút)	65.00±2.12	64.33±2.08	0.43	64.75±1.71	64.00±1.83	0.60	64.76±2.08	63.33±2.52	0.71	
4.	Dung tích sống (lít)	3.55±0.13	3.63±0.15	1.06	3.65±0.13	3.73±0.12	0.85	3.68±0.10	3.77±0.13	0.95	
5.	VO ₂ max tương đối (ml/kg/phút)	59.00±2.00	61.33±1.53	1.71	59.50±1.29	60.00±0.82	0.65	60.33±1.53	61.67±1.15	1.21	
6.	VCO ₂ max tuyệt đối (lít/phút)	3.53±0.16	3.65±0.69	1.16	3.68±0.07	3.71±0.09	0.70	3.68±0.08	3.65±0.13	0.11	
7.	VO ₂ max tuyệt đối (lít)	3.32±0.13	3.43±0.12	1.21	3.45±0.13	3.50±0.08	0.65	3.50±0.10	3.53±0.21	0.22	

3.1.1.4. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện thể lực chuyên môn nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi phục vụ cho công tác huấn luyện thể lực giữ vai trò quan trọng là điều kiện trực tiếp phục vụ cho công tác huấn luyện của HLV và tập luyện của VĐV. Thực tế cho thấy cơ sở vật chất, dụng cụ, sân bãi, trang thiết bị tập luyện đầy đủ sẽ gây hứng thú, phát huy được tính tích cực tự giác cho người dạy và người học từ đó chất lượng huấn luyện sẽ được nâng cao.

Để đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ hoạt động huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đề tài tiến hành khảo sát trực tiếp về số lượng và chất lượng cơ sở vật chất, sân tập, dụng cụ tập luyện tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả cho thấy, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện và tập luyện tại trung tâm đã được trang bị khá đầy đủ. Kết quả khảo sát thông qua phỏng vấn trực tiếp với các chuyên gia, HLV và VĐV cho thấy: Đa số vật chất như nhà tập, thảm tập, giày tập và quần áo ép cân ... được đánh giá ở mức tốt và khá, trong khi đó còn một số ít các trang thiết bị khác được đánh giá ở mức trung bình.

Như vậy, cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 tại trung tâm đào tạo VĐV mà luận án đã đề cập đều đảm bảo cả về số lượng và chất lượng. Do đó HLV và VĐV có thể nâng cao tối đa hiệu quả công tác huấn luyện và thi đấu.

3.1.1.4. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên, cán bộ quản lý môn Vật tự do đội tuyển trẻ nữ Quốc gia

Huấn luyện viên và Cán bộ quản lý giữ vai trò chủ đạo trong việc truyền thụ tri thức, kinh nghiệm cho VĐV, là nhân tố quyết định trực tiếp đến chất lượng huấn luyện. Xuất phát từ yêu cầu ngày càng cao về chất lượng đào tạo huấn luyện, đội ngũ HLV và cán bộ quản lý của Trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một tập thể đoàn kết thống nhất cao, mọi thành viên đều yêu ngành yêu nghề, luôn nỗ lực trong công tác và không ngừng học tập nâng cao về mọi mặt: Chính trị, tư tưởng, tổ chức và trình độ chuyên môn nghiệp vụ để đáp ứng yêu cầu mở rộng quy mô đào tạo và nâng cao chất lượng huấn luyện.

Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ HLV và cán bộ quản lý của Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2023 được trình bày ở bảng 3.8.

Từ kết quả bảng 3.8 cho thấy, về trình độ chuyên môn của đội ngũ HLV và cán bộ quản lý được đào tạo rất cơ bản, hầu hết đều đã tốt nghiệp thạc sĩ và đại học chiếm tỷ lệ từ 46.17 và 15.38%, đặc biệt có đến 38.46% là tiến sĩ và hầu hết đều có thâm niên công tác trên 10 năm, chiếm tỷ lệ 84.62%. Về độ tuổi, cho thấy, hầu hết các HLV và cán bộ quản lý dưới 40 và từ 40 đến 50 là chủ yếu chiếm tỷ lệ lần lượt là 30.76 và 38.48%, đây là một tiềm năng to lớn đóng góp vào công tác huấn luyện và đào tạo các VĐV tại Trung tâm. Như vậy, có thể thấy thực trạng đội ngũ HLV, cán bộ quản lý tại Trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học TDDT Bắc Ninh có đủ về số lượng, đảm bảo về chất lượng cũng như trình độ chuyên môn trong công tác huấn luyện.

Bảng 3.8. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên, cán bộ quản lý nữ vận động viên Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia (n=13)

Năm 2023	Thâm niên công tác		Trình độ đào tạo			Tuổi đời			
	>10 năm	<10 năm	TS	ThS	ĐH	> 50	40 -50	< 40	< 30
n	11	2	5	6	2	2	5	4	2
%	84.62	15.38	38.46	46.17	15.38	15.38	38.48	30.76	15.38

3.1.1.5. Thực trạng nhận thức của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của thể lực chuyên môn trong huấn luyện

Dưới góc độ tâm lý học, nhận thức là sự phản ánh chủ quan về thế giới khách quan, cho nên nhận thức có thể đúng đắn hay lệch lạc. Tùy thuộc vào mức độ hiểu biết của mỗi người, cần có nhận thức đúng thì mới có hành động đúng.

Xuất phát từ quan điểm trên, luận án đánh giá thực trạng về nhận thức tập luyện của VĐV, thông qua việc phỏng vấn tổng thể 22 VĐV (lứa tuổi từ 16-17) tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDDT Bắc Ninh (phụ lục 3). Từ đó, có cái nhìn tổng quát về vấn đề nhận thức của VĐV trong huấn luyện, nhằm điều chỉnh cũng như định hướng VĐV trong tập luyện và thi đấu. Kết quả phỏng vấn thực trạng nhận thức của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của TLCM trong huấn luyện được trình bày ở bảng 3.9.

Qua bảng 3.9 cho thấy, kết quả phỏng vấn cho thấy sự đồng thuận rất cao 100% của các đối tượng được khảo sát về tầm quan trọng của TLCM trong huấn luyện nữ VĐV vật tự do.

Bảng 3.9. Nhận thức của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của thể lực chuyên môn trong huấn luyện (n=22)

Nội dung		Mức độ biểu hiện	Kết quả	
			n	Tỷ lệ %
1. Nhận thức tầm quan trọng của TLCM trong huấn luyện của nữ VĐV Vật tự do		Rất quan trọng	22	100.0
		Quan trọng	0	0.0
		Không quan trọng	0	0.0
2. Nhận thức ý nghĩa thực tiễn TLCM của nữ VĐV Vật tự do	- Thể lực chuyên môn là nền tảng cho kỹ thuật thi đấu - Tác động trực tiếp đến thành tích thi đấu - Tối ưu hóa hiệu quả huấn luyện - Gắn liền với đặc thù giới tính và thể trạng - Là yếu tố then chốt trong thể thao thành tích cao	Rất quan trọng	22	100.0
		Quan trọng	0	0.0
		Không quan trọng	0	0.0
	Đảm bảo đáp ứng được yêu cầu đề ra của buổi tập	Rất quan trọng	19	86.50
		Quan trọng	3	13.50
		Không quan trọng	0	0.0
	3. Thái độ của VĐV trong tập luyện	Tích cực - Tinh thần tự giác, chủ động - Thái độ tích cực, cầu tiến - Khả năng tiếp thu và thực hiện kỹ thuật tốt - Ý chí, kỷ luật, tinh thần vượt khó - Thể hiện sự tiến bộ rõ rệt	Rất quan trọng	22
Quan trọng			0	0.0
Không quan trọng			0	0.0
Tiêu cực - Thiếu ý thức tự giác, kỷ luật kém - Thiếu tập trung trong tập luyện - Ngại khó, thiếu ý chí vượt khó - Không có mục tiêu, động cơ rõ ràng		Có	0	0.0
		Bình thường	0	0.0
		Không	22	100.0

3.1.2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.1.2.1. Xác định các tổ chất thể lực chuyên môn đặc trưng trong môn Vật tự do

Để lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17, luận án tiến hành xác định các tổ chất TLCM đặc trưng của môn Vật tự do, thông qua tổng hợp, phân tích các tài liệu tham khảo có liên quan, qua quan sát sự phạm. Bước đầu luận án đã xác định được 6 nhóm tổ chất: Sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức bền, mềm dẻo và khéo léo.

Trên cơ sở các tổ chất đã xác định, luận án tiến hành phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia, HLV, trọng tài, giảng viên. Số phiếu phát ra là 33, thu về là 29 (phụ lục 4) theo 03 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm (rất cần thiết); Ưu tiên 2: 2 điểm (cần thiết); Ưu tiên 3: 1 điểm (không cần thiết). Luận án sẽ lựa chọn những tổ chất được đánh giá phải đạt điểm trung bình từ 2.35 điểm trở lên. Kết quả phỏng vấn xác định các tổ chất thể lực chuyên môn đặc thù của VĐV Vật tự do được trình bày tại bảng 3.10.

Bảng 3.10. Kết quả phỏng vấn xác định các tổ chất thể lực chuyên môn đặc thù của vận động viên Vật tự do (n=29)

T T	Tổ chất	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
1	Sức nhanh	24	82.8	4	13.8	1	3.45	81	2.8
2	Sức mạnh tốc độ	29	100	0	0.00	0	0.0	87	3.0
3	Sức mạnh bền	25	86.2	4	13.8	0	0.0	82	2.8
4	Sức bền	26	89.7	3	10.3	0	0.0	84	2.9
5	Mềm dẻo	23	79.3	5	17.2	1	3.45	80	2.7
6	Khéo léo	22	75.9	4	13.8	3	10.3	77	2.6

Kết quả ở bảng 3.10 cho thấy, cả 6 nhóm tổ chất: Sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức bền, mềm dẻo và khéo léo được các chuyên gia, HLV, trọng tài và giảng viên môn Vật tự do đánh giá là rất cần thiết với tỷ lệ đạt từ 75.9%-100% tương đương với điểm trung bình đạt được từ 2.6-3.0. Điều đó khẳng định, cả 06 nhóm tổ chất được xác định là tổ chất TLCM đặc trưng của VĐV Vật tự do.

3.1.2.2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Cơ sở lý luận lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Hiệu quả quy trình đào tạo - huấn luyện VĐV nói chung và huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia nói riêng luôn được kiểm tra, đánh giá nhằm giám sát chặt chẽ quá trình huấn luyện. Từ đó giúp từng bước điều chỉnh, hoàn thiện quy trình huấn luyện phù hợp với quy luật phát triển sinh học, hoàn thiện khả năng của VĐV trong môn thể thao chuyên sâu qua từng giai đoạn huấn luyện khác nhau.

Căn cứ vào mục đích đề ra người HLV phải, nâng cao giới hạn của các tổ chất vận

động, năng lực học hỏi cũng như làm việc, điều khiển tốt các cơ quan vận động cũng như toàn bộ cơ quan nội tạng để đạt tới mục tiêu cơ bản và chịu được lượng bài tập với LVĐ ngày càng tăng, bảo đảm cho quá trình biến đổi, thích nghi diễn ra liên tục, duy trì trạng thái ổn định cơ thể, trạng thái sung sức cũng như kéo dài tuổi thọ thể thao, không ngừng nâng cao thành tích cho người tập luyện.

Trong quá trình huấn luyện các môn thể thao nói chung và môn Vật tự do nói riêng, HLV thường áp dụng nhiều phương pháp khác nhau nhằm đánh giá sự phát triển của VĐV về các mặt như: trình độ kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, chức năng cơ thể và đặc biệt là sự phát triển các TCTL, trong đó có TLCM. Đối với các môn thể thao đối kháng cá nhân, việc đánh giá thường đơn giản hơn và dễ lượng hóa thành tích thi đấu so với các môn đối kháng tập thể. TLCM của VĐV Vật tự do là một năng lực tổng hợp, được hình thành từ nhiều yếu tố, do đó quá trình đánh giá cần sử dụng đa dạng các test sinh cơ học và sự phạm. Trong số đó, test sự phạm được sử dụng phổ biến nhất vì phản ánh đúng tính chất vận động đặc trưng mà môn Vật tự do yêu cầu. Các chỉ số sinh cơ học phản ánh rõ khả năng hoạt động chức năng của cơ thể, có vai trò rất quan trọng trong định hướng huấn luyện và là yếu tố nền tảng trong công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV Vật tự do.

Do đó để lựa chọn các test ứng dụng trong kiểm tra đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, qua tham khảo các tài liệu có liên quan thấy, quá trình lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, tâm lý, y học, hứng thú, kỹ thuật, chiến thuật.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của đối tượng 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 đối tượng nghiên cứu, việc lựa chọn các test ở mặt này chính là việc xác định trình độ TLCM và các đặc tính chuyên môn khác, thông thường các test được lựa chọn phải hướng đến việc đánh giá các năng lực vận động, mức độ ổn định của kỹ thuật, khả năng phối hợp vận động trong các kỹ thuật động tác và các khả năng chuyên biệt khác...

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 địa phương.

Qua tổng hợp và phân tích các cơ sở lý luận về vấn đề đánh giá TLCM của VĐV

Vật tự do ở trên thấy: Để đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do một cách toàn diện cần phải sử dụng tổng hợp các chỉ tiêu, các test sự phạm thuộc các nhóm kỹ thuật và thể lực, các chỉ tiêu sự phạm này phải được coi là phương pháp chủ đạo trong quá trình kiểm tra đánh giá.

Để lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Tiến hành nghiên cứu qua các tài liệu tham khảo. Thu thập, thống kê, hệ thống hóa các test đã được sử dụng để đánh giá về TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17.

Bước 2: Tiến hành phỏng vấn. Dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến của các HLV, các chuyên gia, giảng viên ... tìm ra các test đánh giá về TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17. Trên cơ sở các test đã thu thập được, tuyển chọn lại và loại bớt các test ít được sử dụng hoặc có tính khả thi kém, ít có giá trị.

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của test (xác định độ tin cậy của các test, xác định độ tính thông báo của các test). Từ đó, xác định các test đánh giá về TLCM nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Cơ sở thực tiễn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Qua tổng hợp và phân tích các phương pháp, phương tiện đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 ở trên cho thấy, để đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia một cách toàn diện phải sử dụng tổng hợp các chỉ tiêu như tâm lý và sự phạm, trong đó phương pháp chủ đạo là sử dụng các test sự phạm. Khi đánh giá TLCM bằng các test sự phạm phải vận dụng các test thể lực và kỹ thuật.

Để lựa chọn được các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, trước hết thông qua phân tích các tài liệu có liên quan (như phần 1.7 của chương 1 đã đề cập), qua quan sát các buổi tập của các đội tuyển chúng tôi tiến hành khảo sát thực tế công tác kiểm tra đánh giá ở Trung tâm TDTT Quân Đội, Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, Trung tâm huấn luyện và Thi đấu TDTT Thái Nguyên, Thanh Hóa, Hà Nam và của Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh để tìm hiểu về các test đánh giá TLCM thường được sử dụng, sau đó tổng hợp và đưa ra phỏng vấn nhằm thu thập ý kiến đóng góp của các nhà chuyên môn.

Bằng cách sử dụng các kết quả nghiên cứu như đã nói ở trên, đề tài tìm hiểu thực

trạng sử dụng các test đánh giá TLCM cho VĐV Vật tự do và đã chọn ra 51 test, được phân bổ theo các nhóm như ở bảng 3.11. Cụ thể: Sức nhanh: 10 test; Sức mạnh tốc độ: 12 test; Sức mạnh bền: 9 test; Sức bền: 9 test; Mềm dẻo: 5 test; Khéo léo: 6 test.

3.1.2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá về thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Với mục đích lựa chọn các test sử dụng trong thực tiễn để đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án tiến hành phỏng vấn hai lần, mỗi lần cách nhau 1 tháng, cùng một cách đánh giá, cùng một hệ thống nội dung và cùng một khách thể bằng phiếu hỏi (phụ lục 5) về khả năng sử dụng của 51 test vừa lựa chọn như đã trình bày ở trên.

Khách thể phỏng vấn gồm 33 chuyên gia, HLV, trọng tài, giảng viên môn Vật tự do thuộc Trung tâm TDDT Quân Đội, Hà Nội, Bắc Ninh, Bắc Giang, Hải Phòng, Công An, Hải Dương, Phú Thọ và Đội tuyển Vật tự do nữ trẻ Quốc gia tập huấn tại Trường Đại học TDDT Bắc Ninh. Các ý kiến phỏng vấn được xác lập theo 3 mức:

Rất cần thiết;

Cần thiết;

Không cần thiết.

Lần phỏng vấn thứ nhất phát ra 33 phiếu, thu về 33 phiếu. Lần phỏng vấn thứ hai phát 33 phiếu, thu về 33 phiếu. Luận án quy ước sẽ lựa chọn những test có kết quả phỏng vấn đạt số phiếu trả lời 75% số phiếu trả lời ở mức rất cần thiết mới được lựa chọn để tiếp tục nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày tại bảng 3.11.

Sau khi tiến hành phỏng vấn, để kiểm định sự trùng hợp kết quả giữa hai lần phỏng vấn, chúng tôi tiến hành so sánh bằng test Peason dựa trên tiêu chuẩn χ^2 (khi bình phương). Kết quả được trình bày tại bảng 3.12.

Bảng 3.11. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=33)

TT	Tổ chất	Các test kiểm tra	Rất cần thiết				Cần thiết				Không cần thiết			
			Lần 1		Lần 2		Lần 1		Lần 2		Lần 1		Lần 2	
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	Thoát bò 15 s (lần)	30	90.90	29	87.88	3	9.10	4	12.12	0	0.00	0	0.00
2		Chạy 30m xuất phát cao (giây)	16	48.48	15	45.45	17	51.52	17	51.52	0	0.00	1	3.03
3		Di chuyển ngang thảm 9x4m (giây)	14	42.42	12	36.36	16	48.48	20	60.61	3	9.10	1	3.03
4		Chạy 60m xuất phát cao (giây)	16	48.48	16	48.48	17	51.52	16	48.49	0	0.00	1	3.03
5		Phản xạ bốc 15 s (lần)	33	100	32	96.97	0	0.00	1	3.03	0	0	0	0.00
6		Chạy 100m xuất phát cao (giây)	12	36.36	11	33.33	20	60.60	19	57.58	1	3.04	3	9.09
7		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (lần)	16	48.48	17	51.52	17	51.52	16	48.48	0	0.00	0	0.00
8		Gồng tay không 15 s (lần)	13	39.39	11	33.33	20	60.61	21	63.64	0	0.00	1	3.03
9		Cầu vòng quay 15 s (lần)	15	45.45	17	51.52	17	51.51	16	48.48	1	3.04	0	0.00
10		Sườn tay không 15 s (lần)	31	93.93	31	93.93	2	6.07	2	6.07	0	0.00	0	0.00
11	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)	9	27.27	10	30.30	24	72.73	22	66.67	0	0	1	3.03
12		Leo giây 5m (giây)	10	30.30	10	30.30	20	60.60	23	69.70	3	9.10	0	0.00
13		Gánh tạ 25 kg gập thân 20s (lần)	12	36.36	13	39.39	19	57.57	18	54.55	2	6.07	2	6.06
14		Giật tạ 25 kg 20s (lần)	15	45.45	17	51.52	17	51.52	14	42.42	1	3.03	2	6.06
15		Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	33	100	33	100	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
16		Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	31	93.93	31	93.94	2	6.07	2	6.06	0	0.00	0	0.00
17		Quấn quật với người đồng cân 20s (lần)	15	45.45	14	42.42	18	54.55	19	57.58	0	0.00	0	0.00
18		Sườn với người đồng cân 20s (lần)	9	27.27	10	30.30	24	72.73	23	69.70	0	0.00	0	0.00

TT	Tổ chất	Các test kiểm tra	Rất cần thiết				Cần thiết				Không cần thiết			
			Lần 1		Lần 2		Lần 1		Lần 2		Lần 1		Lần 2	
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
19		Chạy 30m tốc độ cao (giây)	12	36.36	12	36.36	19	57.57	19	57.58	2	6.07	2	6.06
20		Bật cao tại chỗ với bảng (cm)	14	42.42	11	33.33	19	57.58	22	66.67	0	0.00	0	0.00
21		Quăng hình nộm 10 lần (giây)	11	33.33	11	33.33	19	57.58	21	63.64	3	9.09	1	3.03
22		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	15	45.45	14	42.42	18	54.55	19	57.58	0	0.00	0	0.00
23	Sức mạnh bền	Treo co duỗi tay xà đơn 20s (lần)	16	48.48	15	45.45	17	51.52	18	54.55	0	0.00	0	0.00
24		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	13	39.39	15	45.45	19	57.58	18	54.55	1	3.03	0	0.00
25		Gánh tạ 25 kg đứng lên ngồi xuống 1 phút (lần)	15	45.45	15	45.45	18	54.55	17	51.52	0	0.00	1	3.03
26		Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (lần)	18	54.55	17	51.52	15	45.45	15	45.45	0	0.00	1	3.03
27		Gồng vọt với người đồng cân 1 phút (lần)	14	42.42	11	33.33	19	57.58	22	66.67	0	0.00	0	0.00
28		Quấn quật với người đồng cân 1 phút (lần)	17	51.52	16	48.48	16	48.48	16	48.49	0	0.00	1	3.03
29		Sườn với người đồng cân 1 phút (lần)	16	48.48	16	48.48	17	51.52	17	51.52	0	0.00	0	0.00
30		Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	30	90.90	31	93.94	3	9.10	2	6.06	0	0.00	0	0.00
31		Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	33	100	33	100	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
32	Sức bền	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	27	81.82	28	84.85	6	18.18	5	15.15	0	0.00	0	0.00
33		Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	29	87.88	30	90.90	4	12.12	3	9.10	0	0.00	0	0.00
34		Cầu vòng quay tối đa (vòng)	27	81.82	29	87.88	6	18.18	4	12.12	0	0.00	0	0.00
35		Chạy 5 phút tùy sức (mét)	12	36.36	10	30.30	21	63.64	23	69.70	0	0.00	0	0.00
36		Chạy 1500m (phút)	16	48.48	15	45.45	17	51.52	18	54.55	0	0.00	0	0.00
37		Chạy 2000m (phút)	12	36.36	13	39.39	21	63.64	20	60.61	0	0.00	0	0.00
38		Chạy 3000m (phút)	16	48.48	18	54.55	17	51.52	15	45.45	0	0.00	0	0.00
39		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút (lần)	13	39.39	14	42.42	20	60.61	18	54.55	0	0.00	1	3.03
40		Sườn tay không tối đa (lần)	15	45.45	13	39.39	18	54.55	20	60.61	0	0.00	0	0.00

TT	Tổ chất	Các test kiểm tra	Rất cần thiết				Cần thiết				Không cần thiết			
			Lần 1		Lần 2		Lần 1		Lần 2		Lần 1		Lần 2	
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
41	Mềm dẻo	Xoạc dọc (cm)	12	36.36	12	36.36	21	63.64	21	63.64	0	0.00	0	0.00
42		Xoạc ngang (cm)	33	100	32	96.97	0	0.00	1	3.03	0	0.00	0	0.00
43		Gập thân về trước (cm)	28	84.85	30	90.90	5	15.15	3	9.10	0	0.00	0	0.00
44		Cầu vồng cao (cm)	29	87.88	31	93.94	4	12.12	2	6.06	0	0.00	0	0.00
45		Nghiêng người sang trái và phải (cm)	12	36.36	10	30.30	21	63.64	23	69.70	0	0.00	0	0.00
46	Khéo léo	Chạy 30m XPC xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (giây)	11	33.33	10	30.30	22	66.67	23	69.70	0	0.00	0	0.00
47		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (lần)	13	39.39	14	42.42	20	60.61	19	57.58	0	0.00	0	0.00
48		Bốc đôi ngả cầu sau 15s (lần)	17	51.52	18	54.55	16	48.48	15	45.45	0	0.00	0	0.00
49		Cầu vồng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	30	90.90	32	96.97	3	9.10	1	3.03	0	0.00	0	0.00
50		Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	28	84.85	29	87.88	5	15.15	4	12.12	0	0.00	0	0.00
51		Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	31	93.93	30	90.90	2	6.07	3	9.10	0	0.00	0	0.00

Bảng 3.12. So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các test thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia ((n=33)

TT	Tổ chất	Các test kiểm tra	Rất cần thiết				χ^2	P
			Lần 1		Lần 2			
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %		
1.	Sức nhanh	Thoát bò 15 s (lần)	30	90.90	29	87.88	0.16	>0.05
2.		Chạy 30m xuất phát cao (giây)	16	48.48	15	45.45	0.06	>0.05
3.		Di chuyển ngang thảm 9x4m (giây)	14	42.42	12	36.36	0.25	>0.05
4.		Chạy 60m xuất phát cao (giây)	16	48.48	16	48.48	0.00	>0.05
5.		Phản xạ bốc 15 s (lần)	33	100	32	96.97	1.20	>0.05
6.		Chạy 100m xuất phát cao (giây)	12	36.36	11	33.33	0.50	>0.05
7.		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (lần)	16	48.48	17	51.52	0.06	>0.05
8.		Gồng tay không 15 s (lần)	13	39.39	11	33.33	0.26	>0.05
9.		Cầu vòng quay 15 s (lần)	15	45.45	17	51.52	0.24	>0.05
10.		Sườn tay không 15 s (lần)	31	93.93	31	93.93	0.00	>0.05
11.	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)	9	27.27	10	30.30	0.07	>0.05
12.		Leo giây 5m (giây)	10	30.30	10	30.30	0.00	>0.05
13.		Gánh tạ 25 kg gập thân 20s (lần)	12	36.36	13	39.39	0.06	>0.05
14.		Giật tạ 25 kg 20s (lần)	15	45.45	17	51.52	0.24	>0.05
15.		Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	33	100	33	100	0.00	>0.05
16.		Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	31	93.93	31	93.94	0.00	>0.05
17.		Quấn quật với người đồng cân 20s (lần)	15	45.45	14	42.42	0.06	>0.05
18.		Sườn với người đồng cân 20s (lần)	9	27.27	10	30.30	0.07	>0.05
19.		Chạy 30m tốc độ cao (giây)	12	36.36	12	36.36	0.00	>0.05
20.		Bật cao tại chỗ với bảng (cm)	14	42.42	11	33.33	0.58	>0.05
21.		Quăng hình nộm 10 lần (giây)	11	33.33	11	33.33	0.00	>0.05
22.		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	15	45.45	14	42.42	0.06	>0.05
23.	Sức mạnh bền	Treo co đuôi tay xà đơn 20s (lần)	16	48.48	15	45.45	0.06	>0.05
24.		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	13	39.39	15	45.45	0.25	>0.05
25.		Gánh tạ 25 kg đứng lên ngồi xuống 1 phút (lần)	15	45.45	15	45.45	0.00	>0.05
26.		Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (lần)	18	54.55	17	51.52	0.22	>0.05

TT	Tổ chất	Các test kiểm tra	Rất cần thiết				χ^2	P
			Lần 1		Lần 2			
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %		
27.		Gồng vọt với người đồng cân 1 phút (lần)	14	42.42	11	33.33	0.58	>0.05
28.		Quấn quật với người đồng cân 1 phút (lần)	17	51.52	16	48.48	0.06	>0.05
29.		Sườn với người đồng cân 1 phút (lần)	16	48.48	16	48.48	0.00	>0.05
30.		Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	30	90.90	31	93.94	0.22	>0.05
31.		Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	33	100	33	100	0.00	>0.05
32.	Sức bền	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	27	81.82	28	84.85	0.11	>0.05
33.		Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	29	87.88	30	90.90	0.16	>0.05
34.		Cầu vòng quay tối đa (vòng)	27	81.82	29	87.88	0.47	>0.05
35.		Chạy 5 phút tùy sức (mét)	12	36.36	10	30.30	0.27	>0.05
36.		Chạy 1500m (phút)	16	48.48	15	45.45	0.06	>0.05
37.		Chạy 2000m (phút)	12	36.36	13	39.39	0.06	>0.05
38.		Chạy 3000m (phút)	16	48.48	18	54.55	0.02	>0.05
39.		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút (lần)	13	39.39	14	42.42	0.06	>0.05
40.		Sườn tay không tối đa (lần)	15	45.45	13	39.39	0.25	>0.05
41.	Mềm đẻo	Xoạc dọc (cm)	12	36.36	12	36.36	0.00	>0.05
42.		Xoạc ngang (cm)	33	100	32	96.97	1.10	>0.05
43.		Gập thân về trước (cm)	28	84.85	30	90.90	0.28	>0.05
44.		Cầu vòng cao (cm)	29	87.88	31	93.94	0.73	>0.05
45.		Nghiêng người sang trái và phải (cm)	12	36.36	10	30.30	0.27	>0.05
46.	Khéo léo	Chạy 30m XPC xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (giây)	11	33.33	10	30.30	0.05	>0.05
47.		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (lần)	13	39.39	14	42.42	0.06	>0.05
48.		Bốc đôi ngả cầu sau 15s (lần)	17	51.52	18	54.55	0.06	>0.05
49.		Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	30	90.90	32	96.97	1.06	>0.05
50.		Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	28	84.85	29	87.88	0.13	>0.05
51.		Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	31	93.93	30	90.90	0.22	>0.05

Kết quả kiểm nghiệm bằng test khi bình phương (χ^2) ở bảng 3.12 cho thấy, ở tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính $< \chi^2$ bảng (3.841). Điều này cho thấy, sự khác biệt hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 5%. Như vậy, kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV, trọng tài và giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Như vậy, qua kết quả phỏng vấn các nhà chuyên môn tại bảng 3.12 luận án lựa chọn 16 test có tỷ lệ 75% trở lên đối với những ý kiến lựa chọn ở mức (rất cần thiết), để làm cơ sở đánh giá về TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Các test bao gồm:

Các test đánh giá sức nhanh: Test 1. Thoát bò 15s (lần); Test 2. Sườn tay không 15s (lần); Test 3. Phản xạ bốc 15s (lần).

Các test đánh giá sức mạnh tốc độ: Test 4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần); Test 5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần).

Các test đánh giá sức mạnh bền: Test 6. Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần); Test 7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)

Các test đánh giá sức bền: Test 8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần); Test 9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần); Test 10. Cầu vòng quay tối đa (vòng).

Các test đánh giá mềm dẻo: Test 11. Gập thân về trước (cm); Test 12. Xoạc ngang (cm); Test 13. Cầu vòng cao (cm)

Các test đánh giá khéo léo: Test 14. Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần); Test 15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng); Test 16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần (giây).

3.1.2.4. Xác định độ tin cậy, tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

*** Xác định tính thông báo của test:** Để xác định tính thông báo của các test lựa chọn, luận án đã tiến hành xác định mối tương quan giữa các test lựa chọn với thành tích thi đấu của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia thông qua 16 test đã lựa chọn thông qua phỏng vấn. Thành tích thi đấu của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được xác định thông qua kết quả thi đấu tại giải vô địch Vật tự do trẻ các nhóm tuổi toàn quốc năm 2023.

Luận án sử dụng phương pháp tính tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 16 test qua phỏng vấn với thành tích kiểm tra bằng công thức tính tương quan thứ bậc Spearman. Nhằm đánh giá một cách chính xác tính thông báo của hệ thống các test đã lựa chọn ứng dụng trong đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu, luận án tiến hành xác định tính thông báo của hệ thống các test lựa chọn với thành tích thi đấu, nghĩa là xác định mối tương quan của các test đã lựa chọn với thành tích thi đấu theo từng lứa tuổi, hạng cân riêng biệt. Theo quy định những test có hệ số tương từ 0,6 trở lên sẽ đảm bảo tính thông báo cần thiết.

Ở đây, khách thể nghiên cứu được lựa chọn ngẫu nhiên 50 nữ VĐV Vật tự do trình độ cao (cấp I) lứa tuổi 16-17 thuộc các Trung tâm HLTT mạnh trên toàn quốc. Trong đó, lứa tuổi 16 gồm 24 nữ VĐV và lứa tuổi 17 gồm 26 nữ VĐV, với 3 nhóm hạng cân: Dưới 53kg, 53 - 61kg và trên 61kg.

Kết quả xác định tính thông báo của các test theo từng lứa tuổi và hạng cân được trình bày tại bảng 3.13. Từ kết quả thu được ở bảng 3.13 cho thấy, tất cả các test đã lựa chọn ở 2 tuổi và hạng cân nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh ($0,72 < r < 0,97$), với $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng ở}}$ ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy cả 16 test đều đảm bảo tính thông báo cần thiết.

*** Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn**

Với mục đích xác định độ tin cậy của 16 test đã lựa chọn để đánh TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án tiến hành xác định độ tin cậy của 16 test trên thông qua kiểm tra 2 lần trên đối tượng nghiên cứu trong điều kiện như nhau và trong cùng 1 thời điểm, mỗi lần kiểm tra cách nhau 7 ngày. Theo quy định những test có hệ số tương từ 0,8 trở lên sẽ đảm bảo độ tin cậy cần thiết để đưa vào sử dụng.

Kết quả xác định độ tin cậy của các test theo từng lứa tuổi và hạng cân được trình bày tại bảng 3.14 và bảng 3.15.

Bảng 3.13. Kết quả xác định tính thông báo các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 50)

TT	Phân loại	Test	Lứa tuổi 16						Lứa tuổi 17					
			Dưới 53kg (n =8)		53 - 61kg (n =10)		Trên 61kg (n = 6)		Dưới 53kg (n =8)		53 - 61kg (n =12)		Trên 61kg (n = 6)	
			r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
1	Sức nhanh	Test 1	0.82	<0.05	0.85	<0.05	0.97	<0.05	0.89	<0.05	0.95	<0.05	0.84	<0.05
2		Test 2	0.96	<0.05	0.84	<0.05	0.89	<0.05	0.90	<0.05	0.95	<0.05	0.89	<0.05
3		Test 3	0.84	<0.05	0.92	<0.05	0.79	<0.05	0.84	<0.05	0.95	<0.05	0.79	<0.05
4	SM tốc độ	Test 4	0.83	<0.05	0.91	<0.05	0.79	<0.05	0.89	<0.05	0.93	<0.05	0.79	<0.05
5		Test 5	0.83	<0.05	0.77	<0.05	0.89	<0.05	0.83	<0.05	0.86	<0.05	0.90	<0.05
6	Sức mạnh bền	Test 6	0.85	<0.05	0.80	<0.05	0.72	<0.05	0.94	<0.05	0.88	<0.05	0.86	<0.05
7		Test 7	0.84	<0.05	0.89	<0.05	0.93	<0.05	0.84	<0.05	0.95	<0.05	0.97	<0.05
8	Sức bền	Test 8	0.87	<0.05	0.89	<0.05	0.74	<0.05	0.87	<0.05	0.92	<0.05	0.74	<0.05
9		Test 9	0.84	<0.05	0.91	<0.05	0.75	<0.05	0.84	<0.05	0.96	<0.05	0.93	<0.05
10		Test10	0.83	<0.05	0.95	<0.05	0.87	<0.05	0.89	<0.05	0.96	<0.05	0.87	<0.05
11	Mềm dẻo	Test11	0.86	<0.05	0.88	<0.05	0.79	<0.05	0.86	<0.05	0.89	<0.05	0.97	<0.05
12		Test12	0.91	<0.05	0.96	<0.05	0.88	<0.05	0.91	<0.05	0.96	<0.05	0.88	<0.05
13		Test13	0.90	<0.05	0.88	<0.05	0.82	<0.05	0.90	<0.05	0.92	<0.05	0.83	<0.05
14	Khéo léo	Test14	0.84	<0.05	0.86	<0.05	0.92	<0.05	0.93	<0.05	0.90	<0.05	0.92	<0.05
15		Test15	0.85	<0.05	0.87	<0.05	0.87	<0.05	0.93	<0.05	0.96	<0.05	0.82	<0.05
16		Test16	0.84	<0.05	0.95	<0.05	0.79	<0.05	0.84	<0.05	0.95	<0.05	0.79	<0.05

Bảng 3.14. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 24)

T T	Phân loại	Test	Lứa tuổi 16									P
			Dưới 53kg (n =8)			53 - 61kg (n = 10)			Trên 61kg (n = 6)			
			Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	
1	Sức nhANH	Test 1	26.00±0.76	25.88±1.13	0.89	23.90±0.88	23.90±0.74	0.86	21.83±0.75	22.00±0.63	0.89	<0.0 5
2		Test 2	20.63±0.74	20.75±0.46	0.87	17.70±0.95	17.60±0.84	0.88	15.50±1.05	15.67±0.52	0.85	
3		Test 3	23.88±0.64	23.63±1.60	0.85	21.60±1.26	21.50±1.50	0.89	18.67±0.52	18.83±0.75	0.90	
4	SM tốc độ	Test 4	14.50±1.20	14.75±1.76	0.86	16.80±0.92	16.80±0.92	0.87	18.83±1.47	18.53±1.05	0.86	
5		Test 5	20.50±1.20	20.13±1.36	0.90	22.80±0.79	22.60±0.84	0.89	24.83±0.75	25.00±0.63	0.90	
6	SM bền	Test 6	56.50±1.77	56.50±1.60	0.91	58.80±0.92	58.60±2.50	0.84	60.83±1.47	60.33±2.16	0.87	
7		Test 7	22.00±1.31	23.00±1.93	0.84	24.20±1.62	24.50±2.37	0.85	26.50±1.05	26.50±1.87	0.84	
8	Sức bền	Test 8	18.38±1.41	18.75±1.67	0.88	21.30±1.34	21.40±1.35	0.91	23.67±0.52	23.83±1.17	0.85	
9		Test 9	41.38±1.41	41.50±1.51	0.91	44.60±1.17	44.30±1.34	0.90	46.67±0.52	46.00±0.89	0.88	
10		Tes10	28.75±1.04	28.63±0.92	0.90	30.80±1.55	31.20±1.75	0.88	33.00±1.41	33.33±1.63	0.89	
11	Mềm đẻo	Tes11	21.25±1.04	21.38±0.92	0.86	23.40±1.43	23.30±1.34	0.90	25.50±1.05	25.17±1.47	0.86	
12		Test2	11.75±0.71	11.63±0.92	0.84	13.90±0.99	13.80±0.92	0.86	16.00±0.63	16.17±0.75	0.84	
13		Test3	49.13±0.83	49.63±0.92	0.89	51.40±1.58	51.90±1.79	0.89	54.83±0.75	55.00±0.63	0.90	
14	Khéo léo	Test4	37.38±0.74	37.50±0.76	0.88	35.20±2.23	35.10±2.12	0.86	33.83±0.75	33.83±1.17	0.87	
15		Test15	17.88±0.64	17.75±0.71	0.87	15.60±0.52	15.70±0.48	0.87	13.33±0.82	13.83±1.17	0.85	
16		Test16	24.88±0.64	24.88±0.99	0.89	22.80±0.92	23.00±1.15	0.89	20.67±0.52	20.50±1.52	0.83	

Bảng 3.15. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 26)

TT	Phân loại	Test	Lứa tuổi 17									P
			Dưới 53kg (n =8)			53 - 61kg (n = 12)			Trên 61kg (n = 6)			
			Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	
1	Sức nhanh	Test 1	27.75±0.46	27.88±0.64	0.87	24.67±1.23	24.42± 0.90	0.88	22.17±0.75	22.17±0.41	0.84	<0.05
2		Test 2	20.75±1.04	21.00±1.07	0.89	17.83±0.72	17.58±1.38	0.84	15.67±0.52	15.83±0.75	0.89	
3		Test 3	24.88±0.64	25.00±1.31	0.84	22.33±1.23	22.25±1.29	0.91	20.17±0.75	20.67±1.03	0.87	
4	SM tốc độ	Test 4	14.25±0.89	14.63±0.92	0.88	16.75±1.22	16.67±1.15	0.89	19.17±1.17	19.33±1.75	0.85	
5		Test 5	20.50±1.20	20.13±1.36	0.90	22.83±1.47	22.83±1.40	0.90	25.00±0.89	24.83±0.75	0.90	
6	SM bền	Test 6	56.50±1.77	56.75±1.75	0.91	60.83±1.19	60.42±1.16	0.91	58.83±1.47	58.33±1.63	0.88	
7		Test 7	22.13±0.83	22.50±0.93	0.89	24.75±0.87	24.50±1.24	0.85	26.83±1.47	26.17±1.47	0.86	
8	Sức bền	Test 8	18.75±1.04	18.88±1.25	0.85	21.58±0.90	21.67±0.78	0.92	23.83±0.75	24.00±0.63	0.90	
9		Test 9	43.00±0.76	42.50±1.20	0.84	46.42±1.38	45.83±1.34	0.88	48.50±1.05	48.17±1.72	0.84	
10		Tes10	29.38±1.41	29.75±0.89	0.89	32.33±1.37	32.08±1.62	0.89	35.67±1.21	35.50±1.87	0.86	
11	Mềm dẻo	Tes11	21.38±1.06	21.25±1.28	0.90	23.42±1.31	23.42±1.24	0.91	25.83±1.47	25.50±1.52	0.92	
12		Test12	11.50±0.53	11.63±0.92	0.83	14.17±0.72	14.25±1.06	0.84	16.83±0.75	16.33±0.82	0.88	
13		Test13	49.13±0.83	49.75±1.83	0.84	51.92±1.88	52.25±1.86	0.90	54.83±0.75	54.67±0.82	0.91	
14	Khéo léo	Test14	39.75±1.04	39.88±1.36	0.86	37.67±0.98	37.67±0.78	0.92	35.50±1.05	35.67±1.03	0.90	
15		Test15	18.63±0.92	18.75±1.28	0.85	16.00±1.28	16.00±1.28	0.88	13.83±0.75	13.83±1.47	0.83	
16		Test16	23.75±1.04	23.75±1.04	0.89	20.92±1.73	20.83±1.64	0.89	18.67±0.82	18.50±1.05	0.89	

Từ kết quả bảng 3.14 và 3.15 cho thấy, cả các test đều thể hiện mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra ($0,83 < r < 0,92$), với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0,05$. Như vậy, cả 16 test trên đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết theo quy định.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu trên, luận án đã lựa chọn được 16 test chuyên môn đặc trưng, các test này đều đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy cần thiết để sử dụng kiểm tra đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia. Cụ thể là các test: 1) Thoát bò 15s (lần); 2) Sườn tay không 15s (lần); 3) Phản xạ bốc 15s (lần); 4) Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần); 5) Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần); 6) Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần); 7) Ngả cầu sau 1 phút (vòng); 8) Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần); 9) Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần); 10) Cầu vòng quay tối đa (vòng); 11) Gập thân về trước (cm); 12) Xoạc ngang (cm); 13) Cầu vòng cao (cm); 14) Bốc đôi nhắc bổng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần); 15) Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng); 16) Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây).

3.1.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.1.3.1. Tổ chức kiểm tra sự phạm

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM, luận án tiến hành kiểm tra, theo dõi trên 50 nữ VĐV Vật tự do trình độ cao (cấp I) lứa tuổi 16-17, tại các Trung tâm TDDT mà luận án nghiên cứu theo từng lứa tuổi, hạng cân của các VĐV. Cả 50 VĐV trên đều được tập luyện theo chương trình huấn luyện năm do các Trung tâm TDDT xây dựng. Toàn bộ quá trình theo dõi và kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong 12 tháng thông qua hệ thống 16 test đã lựa chọn.

Mục đích của luận án là theo dõi sự phát triển và xác định các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn của các test đã chọn ở từng giai đoạn theo chương trình huấn luyện để áp dụng trong quá trình xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM tương ứng với từng lứa tuổi, từng hạng cân của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17. Làm cơ sở cho việc xây dựng các thang điểm đánh giá TLCM, tiêu chuẩn đánh giá phân loại và kiểm nghiệm thực tiễn công tác đào tạo, huấn luyện tổ chức TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

3.1.3.2. So sánh sự khác biệt về các test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu theo lứa tuổi và hạng cân

Trước khi tiến hành xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 theo các hạng cân dưới 53kg, từ 53-61kg và trên 61kg, luận án tiến hành kiểm tra trên 16 test đã chọn để trả lời câu hỏi giữa các đối tượng chỉ cần xây dựng một tiêu chuẩn đánh giá chung hay phải xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM riêng cho từng lứa tuổi 16 và 17 tương ứng với các hạng cân dưới 53kg, từ 53-61kg và trên 61kg. Kết quả được trình bày tại bảng 3.16 và bảng 3.17.

Từ kết quả ở bảng 3.16 và bảng 3.17 cho thấy, kết quả thu được qua kiểm tra các test đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 ở các hạng cân dưới 53kg, từ 53-61kg và trên 61kg đều có khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$).

Kết quả so sánh thành tích kiểm tra ở 16 chỉ tiêu test lựa chọn theo từng lứa tuổi và từng hạng cân cho thấy, thành tích ở các test của VĐV có hạng cân cao hơn cơ bản đều tốt hơn thành tích của đối tượng hạng cân thấp, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê với $P < 0,05$. Đồng thời, kết quả của 16 test đánh giá TLCM có khác biệt đáng kể ở các hạng cân, theo từng lứa tuổi 16 và lứa tuổi 17. Điều đó cho thấy, không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho các hạng cân ở 2 lứa tuổi, mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng theo từng test đối với từng hạng cân tương ứng với lứa tuổi riêng biệt.

3.1.3.3. Kiểm định mức độ đồng đều và tính đại diện của các test kiểm tra

Để kiểm định mức độ đồng đều và tính đại diện (sai số tương đối của số trung bình) của kết quả kiểm tra 16 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, trên cơ sở của các kết quả kiểm tra như đã trình bày tại bảng 3.16 và bảng 3.17, luận án tiến hành xác định thông qua hệ số biến sai (Cv) và sai số tương đối của số trung bình ($\frac{\sigma}{\bar{x}}$), chỉ tiêu W (Shapiro - Wink), kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.18 và bảng 3.19.

Qua kết quả bảng 3.18 và 3.19 cho thấy, kết quả tính toán hệ số biến sai $CV < 10\%$ và sai số tương đối của số trung bình nằm trong phạm vi cho phép ($\frac{\sigma}{\bar{x}} < 0,05$), chỉ tiêu $W_{\text{tính}}$ (Shapiro - Wink) đều $> W_{\text{bảng}} = 0,881$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy từ những kết quả trên đây thấy kết quả kiểm tra các test lựa chọn đều đảm bảo tính phân bố tương đối chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Đây là điều kiện quan trọng cho phép sử dụng giá trị trung bình cộng và độ lệch chuẩn để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá.

Bảng 3.16. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 24)

TT	Phân loại	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)						P
			Dưới 53kg (n1 = 8)	53- 61kg (n2 = 10)	Trên 61kg (n3 = 6)	So sánh			
						t1,2	t2,3	t1,3	
1	Sức nhanh	Test 1	26.00±0.76	23.90±0.88	21.83±0.75	5.37	5.12	10.3	< 0.05
2		Test 2	20.63±0.74	17.70±0.95	15.50±1.05	7.23	4.43	10.1	
3		Test 3	23.88±0.64	21.60±1.26	18.67±0.52	4.86	6.27	16.7	
4	SM tốc độ	Test 4	14.50±1.20	16.80±0.92	18.83±1.47	4.63	3.04	5.95	
5		Test 5	20.50±1.20	22.80±0.79	24.83±0.75	5.02	5.20	8.29	
6	SM bền	Test 6	56.50±1.77	58.80±0.92	60.83±1.47	3.58	3.03	4.99	
7		Test 7	22.00±1.31	24.20±1.62	26.50±1.05	3.15	3.46	7.06	
8	Sức bền	Test 8	18.38±1.41	21.30±1.34	23.67±0.52	4.48	5.18	9.87	
9		Test 9	41.38±1.41	44.60±1.17	46.67±0.52	5.22	5.10	10.4	
10		Test 10	28.75±1.04	30.80±1.55	33.00±1.41	3.30	3.03	6.11	
11	Mềm dẻo	Test 11	21.25±1.04	23.40±1.43	25.50±1.05	3.57	3.38	7.89	
12		Test 12	11.75±0.71	13.90±0.99	16.00±0.63	5.27	5.17	12.1	
13		Test 13	49.13±0.83	51.40±1.58	54.83±0.75	3.78	5.77	13.4	
14	Khéo léo	Test14	37.38±0.74	35.20±2.23	33.83±0.75	2.96	4.17	9.16	
15		Test 15	17.88±0.64	15.60±0.52	13.33±0.82	8.25	6.15	11.3	
16		Test 16	24.88±0.64	22.80±0.92	20.67±0.52	5.54	5.78	13.3	

Bảng 3.17. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá trình thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 26)

TT	Phân loại	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)						P
			Dưới 53kg (n1 = 8)	53- 61kg (n2 = 12)	Trên 61kg (n3 = 6)	So sánh			
						t1,2	t2,3	t1,3	
1	Sức nhanh	Test 1	27.75±0.46	24.67±1.23	22.17±0.75	7.89	5.75	16.5	< 0.05
2		Test 2	20.75±1.04	17.83±0.72	15.67±0.52	6.91	7.37	11.9	
3		Test 3	24.88±0.64	22.33±1.23	20.17±0.75	5.06	5.15	12.6	
4	SM tốc độ	Test 4	14.25±0.89	16.75±1.22	19.17±1.17	5.29	4.13	8.57	
5		Test 5	20.50±1.20	22.83±1.47	25.00±0.89	3.88	3.98	8.10	
6	SM bền	Test 6	56.50±1.77	60.83±1.19	58.83±1.47	6.07	3.11	2.69	
7		Test 7	22.13±0.83	24.75±0.87	26.83±1.47	6.78	3.52	6.55	
8	Sức bền	Test 8	18.75±1.04	21.58±0.90	23.83±0.75	6.29	3.73	10.7	
9		Test 9	43.00±0.76	46.42±1.38	48.50±1.05	7.12	3.57	11.2	
10		Test 10	29.38±1.41	32.33±1.37	35.67±1.21	4.64	5.42	8.90	
11	Mềm dẻo	Test 11	21.38±1.06	23.42±1.31	25.83±1.47	3.83	3.64	6.18	
12		Test 12	11.50±0.53	14.17±0.72	16.83±0.75	9.54	7.28	15.2	
13		Test 13	49.13±0.83	51.92±1.88	54.83±0.75	4.52	5.03	13.3	
14	Khéo léo	Test14	39.75±1.04	37.67±0.98	35.50±1.05	4.48	4.41	7.61	
15		Test 15	18.63±0.92	16.00±1.28	13.83±0.75	5.34	4.64	10.6	
16		Test 16	23.75±1.04	20.92±1.73	18.67±0.82	4.56	4.00	10.0	

Bảng 3.18. Kiểm định mức độ đồng đều và tính đại diện của các test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 24)

TT	Phân loại	Test	Hệ số tương quan (r) kết quả kiểm tra											
			Dưới 53kg (n = 8)				53- 61kg (n = 10)				Trên 61kg (n = 6)			
			$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	■%	W	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	■%	W	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	■%	W
1	Sức nhanh	Test 1	26.00±0.76	2.92	1.03	0.95	23.90±0.88	3.68	1.16	0.94	21.83±0.75	3.44	1.40	0.95
2		Test 2	20.63±0.74	3.59	1.27	0.94	17.70±0.95	5.37	1.70	0.93	15.50±1.05	6.77	2.76	0.92
3		Test 3	23.88±0.64	2.68	0.95	0.95	21.60±1.26	5.83	1.84	0.92	18.67±0.52	2.79	1.14	0.96
4	SM tốc độ	Test 4	14.50±1.20	8.28	2.93	0.91	16.80±0.92	5.48	1.73	0.93	18.83±1.47	7.81	3.19	0.90
5		Test 5	20.50±1.20	5.85	2.07	0.92	22.80±0.79	3.46	1.09	0.95	24.83±0.75	3.02	1.23	0.96
6	SM bền	Test 6	56.50±1.77	3.13	1.11	0.93	58.80±0.92	1.56	0.49	0.96	60.83±1.47	2.42	0.99	0.95
7		Test 7	22.00±1.31	5.95	2.10	0.91	24.20±1.62	6.69	2.12	0.91	26.50±1.05	3.96	1.62	0.94
8	Sức bền	Test 8	18.38±1.41	7.67	2.71	0.90	21.30±1.34	6.29	1.99	0.92	23.67±0.52	2.20	0.90	0.96
9		Test 9	41.38±1.41	3.41	1.21	0.93	44.60±1.17	2.62	0.83	0.95	46.67±0.52	1.11	0.45	0.97
10		Test10	28.75±1.04	3.62	1.28	0.94	30.80±1.55	5.03	1.59	0.93	33.00±1.41	4.27	1.74	0.93
11	Mềm dẻo	Test11	21.25±1.04	4.89	1.73	0.93	23.40±1.43	6.11	1.93	0.92	25.50±1.05	4.12	1.68	0.93
12		Test12	11.75±0.71	6.04	2.14	0.92	13.90±0.99	7.12	2.25	0.91	16.00±0.63	3.94	1.61	0.95
13		Test13	49.13±0.83	1.69	0.60	0.95	51.40±1.58	3.07	0.97	0.95	54.83±0.75	1.37	0.56	0.96
14	Khéo léo	Test14	37.38±0.74	1.98	0.70	0.95	35.20±2.23	6.34	2.00	0.90	33.83±0.75	2.22	0.91	0.95
15		Test15	17.88±0.64	3.58	1.27	0.94	15.60±0.52	3.33	1.05	0.96	13.33±0.82	6.15	2.51	0.92
16		Test16	24.88±0.64	2.57	0.91	0.95	22.80±0.92	4.04	1.28	0.94	20.67±0.52	2.52	1.03	0.96

Bảng 3.19. Kiểm định mức độ đồng đều và tính đại diện của các test kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia (n = 26)

TT	Phân loại	Test	Hệ số tương quan (r) kết quả kiểm tra											
			Dưới 53kg (n = 8)				53- 61kg (n = 10)				Trên 61kg (n = 6)			
			$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	■%	W	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	■%	W	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	■%	W
1	Sức nhanh	Test 1	27.75±0.46	1.66	0.59	0.97	24.67±1.23	4.99	1.44	0.93	22.17±0.75	3.38	1.38	0.95
2		Test 2	20.75±1.04	5.01	1.77	0.92	17.83±0.72	4.04	1.17	0.95	15.67±0.52	3.32	1.36	0.96
3		Test 3	24.88±0.64	2.57	0.91	0.96	22.33±1.23	5.51	1.59	0.92	20.17±0.75	3.72	1.52	0.95
4	SM tốc độ	Test 4	14.25±0.89	6.25	2.21	0.91	16.75±1.22	7.28	2.10	0.90	19.17±1.17	6.10	2.49	0.91
5		Test 5	20.50±1.20	5.85	2.07	0.92	22.83±1.47	6.44	1.86	0.91	25.00±0.89	3.56	1.45	0.95
6	SM bền	Test 6	56.50±1.77	3.13	1.11	0.93	60.83±1.19	1.96	0.57	0.96	58.83±1.47	2.50	1.02	0.94
7		Test 7	22.13±0.83	3.75	1.13	0.94	24.75±0.87	3.52	1.02	0.95	26.83±1.47	5.48	2.24	0.92
8	Sức bền	Test 8	18.75±1.04	5.55	1.96	0.92	21.58±0.90	4.17	1.20	0.94	23.83±0.75	3.15	1.29	0.95
9		Test 9	43.00±0.76	1.77	0.63	0.96	46.42±1.38	2.97	0.86	0.94	48.50±1.05	2.16	0.88	0.95
10		Test10	29.38±1.41	4.80	1.70	0.91	32.33±1.37	4.24	1.22	0.93	35.67±1.21	3.39	1.38	0.94
11	Mềm dẻo	Test11	21.38±1.06	4.96	1.75	0.92	23.42±1.31	5.59	1.61	0.92	25.83±1.47	5.69	2.32	0.92
12		Test12	11.50±0.53	4.61	1.63	0.93	14.17±0.72	2.08	1.47	0.93	16.83±0.75	4.46	1.82	0.94
13		Test13	49.13±0.83	1.69	0.60	0.96	51.92±1.88	3.62	1.04	0.94	54.83±0.75	1.37	0.65	0.96
14	Khéo léo	Test14	39.75±1.04	2.62	0.93	0.95	37.67±0.98	2.60	0.75	0.95	35.50±1.05	2.96	1.21	0.95
15		Test15	18.63±0.92	4.94	1.75	0.92	16.00±1.28	8.00	2.31	0.89	13.83±0.75	5.42	2.21	0.92
16		Test16	23.75±1.04	4.38	1.55	0.93	20.92±1.73	8.27	2.39	0.89	18.67±0.82	4.39	1.79	0.93

3.1.3.4. *Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16- 17 đội tuyển trẻ quốc gia theo từng lứa tuổi và hạng cân*

** Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*

Để đánh giá sự phát triển của từng test bằng phân loại hoặc bằng cách tính điểm theo thang độ C, trước hết kiểm tra tính phân bố chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng nội dung kiểm tra đánh giá và thấy chúng đều được phân bố gần chuẩn (kết quả như đã trình bày ở mục 3.1.3.3. và bảng 3.18, 3.19), luận án sử dụng giá trị trung bình và độ lệch chuẩn làm khoảng cách để phân loại dựa trên quy tắc 2d. Cụ thể việc xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia như sau:

Giỏi	$\geq \bar{x} + 2\delta$
Khá từ	$\bar{x} + \delta - < \bar{x} + 2\delta$
Trung bình từ	$\bar{x} - \delta - < \bar{x} + \delta$
Yếu từ	$\bar{x} - 2\delta - < \bar{x} - \delta$
Kém	$< \bar{x} - 2\delta$

Với test cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây) và cầu vòng cao (cm) thì cách phân loại được tính ngược lại. Thu được kết quả như trình bày ở các bảng 3.20 đến bảng 3.25. Qua kết quả từ bảng 3.20 đến bảng 3.25 cho thấy, để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 cần tuân theo các bước sau:

Bước 1: Tiến hành lập test;

Bước 2: Xác định từng lứa tuổi cụ thể cho mỗi hạng cân;

Bước 3: Xác định hạng cân; Bước 4: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo từng lứa tuổi và hạng cân, tiến hành phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu.

** Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*

Để dễ dàng đánh giá và theo dõi sự phát triển thành tích của VĐV ở từng chỉ tiêu đồng thời có thể so sánh khả năng của các VĐV với nhau, sau khi đã xác lập được bảng phân loại trình độ TLCM của VĐV, luận án tiếp tục xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM thông qua thang độ C. Kết quả xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày ở các bảng từ 3.26 đến 3.31.

**Bảng 3.20. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi
16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg**

TT	Phân loại	Test	Tiêu chuẩn phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Sức nhanh	Test 1	<24.48	24.48-<25.24	25.24-<26.76	26.76-<27.52	≥27.52
2		Test 2	<19.15	19.15-<19.89	19.89-<21.37	21.37-<22.11	≥22.11
3		Test 3	<22.60	22.60-<23.24	23.24-<24.52	24.52-<25.16	≥25.16
4	SM tốc độ	Test 4	<12.10	12.10-<13.30	13.30-<15.70	15.70-<16.90	≥16.90
5		Test 5	<18.10	18.10-<19.30	19.30-<21.70	21.70-<22.90	≥22.90
6	SM bền	Test 6	<52.96	52.96-<54.73	54.73-<58.27	58.27-<60.04	≥60.04
7		Test 7	<19.38	19.38-<20.69	20.69-<23.31	23.31-<24.62	≥24.62
8	Sức bền	Test 8	<15.56	15.56-<16.97	16.97-<19.79	19.79-<21.20	≥21.20
9		Test 9	<38.56	38.56-<39.97	39.97-<42.79	42.79-<44.20	≥44.20
10		Test 10	<26.67	26.67-<27.71	27.71-<29.79	29.79-<30.83	≥30.83
11	Mềm dẻo	Test 11	<19.17	19.17-<20.21	20.21-<22.29	22.29-<23.33	≥23.33
12		Test 12	<10.33	10.33-<11.04	11.04-<12.46	12.46-<13.17	≥13.17
13		Test 13	>50.79	49.96-<50.79	48.30-<49.96	47.47-<48.30	<47.47
14	Khéo léo	Test 14	<35.90	35.90-<36.64	36.64-<38.12	38.12-<38.86	≥38.86
15		Test 15	<16.60	16.60-<17.24	17.24-<18.52	18.52-<19.16	≥19.16
16		Test 16	>26.16	25.52-<26.16	24.24-<25.52	23.60-<24.24	<23.32

**Bảng 3.21. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi
16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53-61kg**

TT	Phân loại	Test	Tiêu chuẩn phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Sức nhanh	Test 1	<22.14	22.14-<23.02	23.02-<24.78	24.78-<25.66	≥25.66
2		Test 2	<15.80	15.80-<16.75	16.75-<18.65	18.65-<19.60	≥19.60
3		Test 3	<19.08	19.08-<20.34	20.34-<22.86	22.86-<24.12	≥24.12
4	SM tốc độ	Test 4	<14.96	14.96-<15.88	15.88-<17.72	17.72-<18.64	≥18.64
5		Test 5	<21.22	21.22-<22.01	22.01-<23.59	23.59-<24.38	≥24.38
6	SM bền	Test 6	<56.96	56.96-<57.88	57.88-<59.72	59.72-<60.64	≥60.64
7		Test 7	<20.96	20.96-<22.58	22.58-<25.82	25.82-<27.44	≥27.44
8	Sức bền	Test 8	<18.62	18.62-<19.96	19.96-<22.64	22.64-<23.98	≥23.98
9		Test 9	<42.26	42.26-<43.43	43.43-<45.77	45.77-<46.94	≥46.94
10		Test 10	<27.70	27.70-<29.25	29.25-<32.35	32.35-<33.90	≥33.90
11	Mềm dẻo	Test 11	<20.54	20.54-<21.97	21.97-<24.83	24.83-<26.26	≥26.26
12		Test 12	<11.92	11.9-<12.91	12.91-<14.89	14.89-<15.88	≥15.88
13		Test 13	>54.56	52.98-<54.56	49.82-<52.98	48.24-<49.82	<48.24
14	Khéo léo	Test 14	<30.74	30.74-<32.97	32.97-<37.43	37.43-<39.66	≥39.66
15		Test 15	<14.56	14.56-<15.08	15.08-<16.12	16.12-<16.64	≥16.64
16		Test 16	>24.64	23.72-<24.64	21.88-<23.72	20.96-<21.88	<20.96

**Bảng 3.22. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi
16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg**

TT	Phân loại	Test	Tiêu chuẩn phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Sức nhanh	Test 1	<20.33	20.33-<21.08	21.08-<22.58	22.58-<23.33	≥23.33
2		Test 2	<13.40	13.40-<14.45	14.45-<16.55	16.55-<17.60	≥17.60
3		Test 3	<17.63	17.63-<18.15	18.15-<19.19	19.19-<19.71	≥19.71
4	SM tốc độ	Test 4	<15.89	15.89-<17.36	17.36-<20.30	20.30-<21.77	≥21.77
5		Test 5	<23.33	23.33-<24.08	24.08-<25.58	25.58-<26.33	≥26.33
6	SM bền	Test 6	<57.89	57.89-<59.36	59.36-<62.30	62.30-<63.77	≥63.77
7		Test 7	<24.40	24.40-<25.45	25.45-<27.55	27.55-<28.60	≥28.60
8	Sức bền	Test 8	<22.63	22.63-<23.15	23.15-<24.19	24.19-<24.71	≥24.71
9		Test 9	<45.63	45.63-<46.15	46.15-<47.19	47.19-<47.71	≥47.71
10		Test 10	<30.18	30.18-<31.59	31.59-<34.41	34.41-<35.82	≥35.82
11	Mềm dẻo	Test 11	<23.40	23.40-<24.45	24.45-<26.55	26.55-<27.60	≥27.60
12		Test 12	<14.74	14.74-<15.37	15.37-<16.63	16.63-<17.26	≥17.26
13		Test 13	>56.33	55.58-<56.33	54.08-<55.58	53.33-<54.08	<53.33
14	Khéo léo	Test 14	<32.33	32.33-<33.08	33.08-<34.58	34.58-<35.33	≥35.33
15		Test 15	<11.69	11.69-<12.51	12.51-<14.15	14.15-<14.97	≥14.97
16		Test 16	>21.71	21.19-<21.71	20.15-<21.19	19.63-<20.15	<19.63

**Bảng 3.23. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do
lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg**

TT	Phân loại	Test	Tiêu chuẩn phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Sức nhanh	Test 1	<26.83	26.83-<27.29	27.29-<28.21	28.21-<28.67	≥28.67
2		Test 2	<18.67	18.67-<19.71	19.71-<21.79	21.79-<22.83	≥22.83
3		Test 3	<23.60	23.60-<24.24	24.24-<25.52	25.52-<26.16	≥26.16
4	SM tốc độ	Test 4	<12.47	12.47-<13.36	13.36-<15.14	15.14-<16.03	≥16.03
5		Test 5	<18.10	18.10-<19.30	19.30-<21.70	21.70-<22.90	≥22.90
6	SM bền	Test 6	<52.96	52.96-<54.73	54.73-<58.27	58.27-<60.04	≥60.04
7		Test 7	<20.47	20.47-<21.30	21.30-<22.96	22.96-<23.79	≥23.79
8	Sức bền	Test 8	<16.67	16.67-<17.71	17.71-<19.79	19.79-<20.83	≥20.83
9		Test 9	<41.48	41.48-<42.24	42.24-<43.76	43.76-<44.52	≥44.52
10		Test 10	<26.56	26.56-<27.97	27.97-<30.79	30.79-<32.20	≥32.20
11	Mềm dẻo	Test 11	<19.26	19.26-<20.32	20.32-<22.44	22.44-<23.50	≥23.50
12		Test 12	<10.44	10.44-<10.97	10.97-<12.03	12.03-<12.56	≥12.56
13		Test 13	>50.79	49.96-<50.79	48.30-<49.96	47.47-<48.30	<47.47
14	Khéo léo	Test 14	<37.67	37.67-<38.71	38.71-<40.79	40.79-<41.83	≥41.83
15		Test 15	<16.79	16.79-<17.71	17.71-<19.55	19.55-<20.47	≥20.47
16		Test 16	>25.83	24.79-<25.83	22.71-<24.79	21.67-<22.71	<21.67

**Bảng 3.24. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do
lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53-61kg**

TT	Phân loại	Test	Tiêu chuẩn phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Sức nhanh	Test 1	<22.21	22.21-<23.44	23.44-<25.90	25.90-<27.13	≥27.13
2		Test 2	<16.39	16.39-<17.11	17.11-<18.55	18.55-<19.27	≥19.27
3		Test 3	<19.87	19.87-<21.10	21.10-<23.56	23.56-<24.79	≥24.79
4	SM tốc độ	Test 4	<14.31	14.31-<15.53	15.53-<17.97	17.97-<19.19	≥19.19
5		Test 5	<19.89	19.89-<21.36	21.36-<24.30	24.30-<25.77	≥25.77
6	SM bền	Test 6	<58.45	58.45-<59.64	59.64-<62.02	62.02-<63.21	≥63.21
7		Test 7	<23.01	23.01-<23.88	23.88-<25.62	25.62-<26.49	≥26.49
8	Sức bền	Test 8	<19.78	19.78-<20.68	20.68-<22.48	22.48-<23.38	≥23.38
9		Test 9	<43.66	43.66-<45.04	45.04-<47.80	47.80-<49.18	≥49.18
10		Test 10	<29.59	29.59-<30.96	30.96-<33.70	33.70-<35.07	≥35.07
11	Mềm dẻo	Test 11	<20.80	20.80-<22.11	22.11-<24.73	24.73-<26.04	≥26.04
12		Test 12	<12.73	12.73-<13.45	13.45-<14.89	14.89-<15.61	≥15.61
13		Test 13	>55.68	53.80-<55.68	50.04-<53.80	48.16-<50.04	<48.16
14	Khéo léo	Test 14	<35.71	35.71-<36.69	36.69-<38.65	38.65-<39.63	≥39.63
15		Test 15	<13.44	13.44-<14.72	14.72-<17.28	17.28-<18.56	≥18.56
16		Test 16	>24.38	22.65-<24.38	19.19-<22.65	17.46-<19.19	<17.46

**Bảng 3.25. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do
lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg**

TT	Phân loại	Test	Tiêu chuẩn phân loại				
			Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Sức nhanh	Test 1	<20.67	20.67-<21.42	21.42-<22.92	22.92-<23.67	≥23.67
2		Test 2	<14.63	14.63-<15.15	15.15-<16.19	16.19-<16.71	≥16.71
3		Test 3	<18.67	18.67-<19.42	19.42-<20.92	20.92-<21.67	≥21.67
4	SM tốc độ	Test 4	<16.83	16.83-<18.00	18.00-<20.34	20.34-<21.51	≥21.51
5		Test 5	<23.22	23.22-<24.11	24.11-<25.89	25.89-<26.78	≥26.78
6	SM bền	Test 6	<55.89	55.89-<57.36	57.36-<60.30	60.30-<61.77	≥61.77
7		Test 7	<23.89	23.89-<25.36	25.36-<28.30	28.30-<29.77	≥29.77
8	Sức bền	Test 8	<22.33	22.33-<23.08	23.08-<24.58	24.58-<25.33	≥25.33
9		Test 9	<46.40	46.40-<47.45	47.45-<49.55	49.55-<50.60	≥50.60
10		Test 10	<33.25	33.25-<34.46	34.46-<36.88	36.88-<38.09	≥38.09
11	Mềm dẻo	Test 11	<22.89	22.89-<24.36	24.36-<27.30	27.30-<28.77	≥28.77
12		Test 12	<15.33	15.33-<16.08	16.08-<17.58	17.58-<18.33	≥18.33
13		Test 13	>56.33	55.58-<56.33	54.08-<55.58	53.33-<54.08	<53.33
14	Khéo léo	Test 14	<33.40	33.40-<34.45	34.45-<36.55	36.55-<37.60	≥37.60
15		Test 15	<12.33	12.33-<13.08	13.08-<14.58	14.58-<15.33	≥15.33
16		Test 16	>20.31	19.49-<20.31	17.85-<19.49	17.03-<17.85	<17.03

**Bảng 3.26. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16
đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg**

TT	Phân loại	Test	Bảng điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sức nhanh	Test 1	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28
2		Test 2	19	19	20	20	21	21	21	22	22	22
3		Test 3	23	23	23	24	24	24	25	25	25	26
4	SM tốc độ	Test 4	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18
5		Test 5	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24
6	SM bền	Test 6	53	54	55	56	57	57	58	59	60	61
7		Test 7	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25
8	Sức bền	Test 8	16	16	17	18	19	19	20	21	21	22
9		Test 9	39	39	40	41	42	42	43	44	44	45
10		Test 10	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31
11	Mềm dẻo	Test 11	19.2	19.7	20.2	20.7	21.3	21.8	22.3	22.8	23.3	23.9
12		Test 12	10.3	10.7	11.0	11.4	11.8	12.1	12.5	12.8	13.2	13.5
13		Test 13	50.8	50.4	50.0	49.5	49.1	48.7	48.0	47.5	47.1	46.6
14	Khéo léo	Test 14	36	36	37	37	37	38	38	39	39	39
15		Test 15	17	17	17	18	18	18	19	19	19	20
16		Test 16	29.0	28.3	27.6	26.9	26.2	25.5	24.9	24.2	23.6	22.9

**Bảng 3.27. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16
đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53-61kg**

TT	Phân loại	Test	Bảng điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sức nhanh	Test 1	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27
2		Test 2	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21
3		Test 3	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25
4	SM tốc độ	Test 4	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20
5		Test 5	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25
6	SM bền	Test 6	56	57	57	58	59	59	60	60	61	62
7		Test 7	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29
8	Sức bền	Test 8	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25
9		Test 9	42	43	43	44	45	45	46	47	47	48
10		Test 10	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35
11	Mềm dẻo	Test 11	10.93	11.52	12.12	12.71	13.31	13.90	14.49	15.09	15.68	16.28
12		Test 12	46.66	47.61	48.56	49.51	50.45	51.40	52.35	53.30	54.24	55.19
13		Test 13	40.21	39.09	37.97	36.85	35.73	34.61	33.49	32.37	31.25	30.13
14	Khéo léo	Test 14	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18
15		Test 15	14	14	15	15	16	16	16	17	17	18
16		Test 16	25.56	25.01	24.46	23.90	23.35	22.80	22.25	21.70	21.14	20.59

**Bảng 3.28. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do
lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg**

TT	Phân loại	Test	Bảng điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sức nhanh	Test 1	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24
2		Test 2	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18
3		Test 3	18	18	18	19	19	19	20	20	20	21
4	SM tốc độ	Test 4	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23
5		Test 5	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28
6	SM bền	Test 6	58	59	59	60	61	62	62	63	64	65
7		Test 7	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
8	Sức bền	Test 8	23	23	23	24	24	24	25	25	25	26
9		Test 9	46	46	46	47	47	47	48	48	48	49
10		Test 10	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37
11	Mềm dẻo	Test 11	23.4	23.9	24.5	25.0	25.5	26.0	26.6	27.1	27.6	28.1
12		Test 12	14.7	15.1	15.4	15.7	16.0	16.3	16.6	16.9	17.3	17.6
13		Test 13	56.3	55.9	55.6	55.2	54.8	54.5	54.1	53.7	53.3	52.9
14	Khéo léo	Test 14	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36
15		Test 15	12	12	13	13	13	14	14	15	15	15
16		Test 16	21.7	21.4	21.2	20.9	20.7	20.4	20.1	19.9	19.6	19.4

**Bảng 3.29. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do
lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân dưới 53kg**

TT	Phân loại	Test	Bảng điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sức nhanh	Test 1	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30
2		Test 2	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25
3		Test 3	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28
4	SM tốc độ	Test 4	11	12	12	13	14	15	16	16	17	18
5		Test 5	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26
6	SM bền	Test 6	49	51	53	55	57	58	60	62	64	65
7		Test 7	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26
8	Sức bền	Test 8	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23
9		Test 9	40	41	42	42	43	43	44	45	45	46
10		Test 10	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36
11	Mềm dẻo	Test 11	18.73	19.26	19.79	20.32	20.85	21.38	21.91	22.44	22.97	23.50
12		Test 12	10.18	10.45	10.71	10.97	11.24	11.50	11.77	12.03	12.30	12.56
13		Test 13	50.79	50.38	49.96	49.55	49.13	48.72	48.30	47.89	47.47	47.06
14	Khéo léo	Test 14	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44
15		Test 15	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23
16		Test 16	26.35	25.83	25.31	24.79	24.27	23.75	23.23	22.71	22.19	21.67

**Bảng 3.30. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do
lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân 53-61kg**

TT	Phân loại	Test	Bảng điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sức nhanh	Test 1	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28
2		Test 2	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21
3		Test 3	20	20	21	22	22	23	24	24	25	25
4	SM tốc độ	Test 4	14	15	16	16	17	17	18	19	20	20
5		Test 5	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26
6	SM bền	Test 6	58	59	60	60	61	61	62	63	63	64
7		Test 7	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27
8	Sức bền	Test 8	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24
9		Test 9	44	44	45	46	46	47	48	48	49	50
10		Test 10	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36
11	Mềm dẻo	Test 11	20.15	20.80	21.46	22.11	22.77	23.42	24.08	24.73	25.39	26.04
12		Test 12	12.37	12.73	13.09	13.45	13.81	14.17	14.53	14.89	15.25	15.61
13		Test 13	55.68	54.74	53.80	52.86	51.92	50.98	50.04	49.10	48.16	47.22
14	Khéo léo	Test 14	36	36	37	37	38	38	39	39	40	40
15		Test 15	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19
16		Test 16	25.25	24.38	23.52	22.65	21.79	20.92	20.06	19.19	18.33	17.46

**Bảng 3.31. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do
lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia hạng cân trên 61kg**

TT	Phân loại	Test	Bảng điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sức nhanh	Test 1	21	21	21	22	22	23	23	23	24	24
2		Test 2	15	15	15	15	16	16	16	16	17	17
3		Test 3	19	19	19	20	20	21	21	21	22	22
4	SM tốc độ	Test 4	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22
5		Test 5	23	24	24	25	25	25	26	26	27	27
6	SM bền	Test 6	56	57	57	58	59	60	60	61	61	62
7		Test 7	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
8	Sức bền	Test 8	22	23	23	23	24	24	24	25	25	26
9		Test 9	46	47	47	48	49	49	50	50	51	51
10		Test 10	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39
11	Mềm dẻo	Test 11	22.16	22.89	23.63	24.36	25.10	25.83	26.56	27.30	28.03	28.77
12		Test 12	14.96	15.33	15.711	16.08	16.46	16.83	17.21	17.58	17.96	18.33
13		Test 13	56.33	55.96	55.58	55.21	54.83	54.46	54.08	53.71	53.33	52.96
14	Khéo léo	Test 14	33	34	34	35	36	36	37	37	38	38
15		Test 15	12	13	13	13	14	14	15	15	15	16
16		Test 16	21.23	20.72	20.21	19.70	19.18	18.67	18.16	17.64	17.13	16.62

Qua kết quả từ bảng 3.26 đến bảng 3.31 cho thấy, để đánh trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17, luận án đã tiến hành xây dựng bảng điểm cụ thể cho từng lứa tuổi và từng hạng cân, khi áp dụng trong thực tế cần tuân theo trình tự sau:

Thứ nhất, tiến hành lập test;

Thứ hai, xác định từng lứa tuổi cụ thể cho mỗi hạng cân;

Thứ ba, xác định hạng cân;

Thứ tư, căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo từng lứa tuổi và từng hạng cân, tiến hành phân loại trình độ theo chỉ tiêu.

(Trong bảng điểm VĐV cùng đạt được số lần (vòng) như nhau nhưng có điểm khác nhau vì bảng điểm sử dụng là thang chuẩn hóa (thang độ C - 10 điểm), không phải thang đo trực tiếp. Điểm số phản ánh vị trí tương đối của VĐV trong phân bố thống kê, không phản ánh trực tiếp số lần thực hiện. Trong quá trình quy đổi và làm tròn, có thể xảy ra hiện tượng nhiều mức điểm liên kế cùng ứng với một giá trị thực hiện. Khi cần xác định thứ tự cụ thể giữa các VĐV có cùng thành tích thực hiện, việc phân hạng được căn cứ vào giá trị điểm chuẩn hóa trước khi làm tròn; VĐV có giá trị chuẩn hóa cao hơn được xếp trên. Nếu các giá trị chuẩn hóa hoàn toàn bằng nhau thì các VĐV được xếp đồng hạng theo nguyên tắc thống kê trong đánh giá thể thao).

Như vậy, từ những kết quả nghiên cứu này trên cho phép phân loại trình độ TLCM của VĐV theo giá trị từng chỉ tiêu riêng biệt. Đồng thời, cho phép đánh giá trình độ TLCM của VĐV theo điểm của từng chỉ tiêu và hệ thống các chỉ tiêu.

() Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*

Trong quá trình nghiên cứu, vấn đề đặt ra ở đây là được bao nhiêu điểm thì có thể kết luận VĐV có trình độ TLCM đạt loại giỏi, bao nhiêu điểm thì đạt loại khá... Để giải quyết vấn đề này, luận án tiếp tục tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Để đánh giá tổng hợp trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp trên cơ sở 16 test đã được lựa chọn. Mỗi test được quy đổi theo thang điểm 10, do đó tổng điểm tối đa của hệ thống là 160 điểm và tối thiểu là 16 điểm.

Căn cứ vào khoảng biến thiên điểm số, đề tài chia thành 5 mức phân loại gồm: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu và Kém. Tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo các mức được trình bày ở bảng 3.32.

Bảng 3.32. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Phân loại	Tổng điểm lứa tuổi 16	Tổng điểm lứa tuổi 17
	Các hạng cân	Các hạng cân
Tốt	🏆 144.00	🏆 144.00
Khá	112.00 - < 144.00	112.00 - < 144.00
Trung bình	80.00 - < 112.00	80.00 - < 112.00
Yếu	48.00 - < 80.00	48.00 - < 80.00
Kém	< 48.00	< 48.00

Thực tiễn chứng minh rằng, không phải VĐV đã có năng lực tốt ở chỉ tiêu này, cũng tốt ở chỉ tiêu khác, mà thông thường có những chỉ tiêu rất xuất sắc, song có chỉ tiêu đạt mức loại khá và thậm chí có chỉ tiêu chỉ đạt loại trung bình hoặc yếu. Điều đó phụ thuộc vào quá trình huấn luyện. Cho nên, việc đánh giá tổng hợp theo điểm về TLCM của của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia là thích hợp hơn cả, vì nó xác định được tổng thể trình độ TLCM của VĐV.

3.1.4. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Để xác định thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án dùng 16 test sự phạm đã chọn để kiểm tra đánh giá về TLCM của 22 VĐV, theo từng lứa tuổi và từng hạng cân, sau đó đối chiếu với tiêu chuẩn đã xây dựng và phân loại theo bảng xếp loại tổng hợp ở (bảng 3.32). Kết quả đánh giá thực trạng trình độ TLCM của của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày ở bảng 3.33 đến 3.35.

Bảng 3.33. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia (n=12)

TT	Tổ chất	Test	Lứa tuổi 16					
			Dưới 53kg (n =5)		53 - 61kg (n =4)		Trên 61kg (n =3)	
			$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv
1.	Sức nhanh	Thoát bò 15 s (lần)	26.02 $\pm$ 2.65	10.184	23.69 $\pm$ 2.52	10.637	22.50 $\pm$ 2.36	10.488
2.		Sườn tay không 15 s (lần)	20.98 $\pm$ 2.10	10.009	18.20 $\pm$ 1.67	9.175	15.50 $\pm$ 1.48	9.548
3.		Phản xạ bốc 15 s (lần)	23.88 $\pm$ 1.97	8.249	21.60 $\pm$ 2.30	10.648	18.67 $\pm$ 2.10	11.247
4.	SM tốc độ	Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	15.62 $\pm$ 1.66	10.627	16.83 $\pm$ 1.78	10.576	18.83 $\pm$ 1.97	10.462
5.		Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	21.62 $\pm$ 2.30	10.638	22.83 $\pm$ 2.36	10.337	25.19 $\pm$ 2.69	10.678
6.	SM bền	Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	56.60 $\pm$ 5.80	10.247	58.80 $\pm$ 4.80	8.163	61.23 $\pm$ 5.60	9.145
7.		Ngả cầu sau 1 phút (lần)	22.60 $\pm$ 2.32	10.265	25.03 $\pm$ 2.67	10.667	27.10 $\pm$ 2.86	10.553
8.	Sức bền	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	18.80 $\pm$ 1.96	10.425	21.29 $\pm$ 2.34	10.991	23.60 $\pm$ 2.50	10.593
9.		Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	42.70 $\pm$ 3.90	9.133	44.60 $\pm$ 3.98	8.923	46.69 $\pm$ 5.10	10.860
10.		Cầu vòng quay tối đa (vòng).	29.36 $\pm$ 2.66	9.059	33.66 $\pm$ 3.50	10.398	33.66 $\pm$ 3.58	10.635
11.	Mềm dẻo	Gập thân về trước (cm)	22.23 $\pm$ 2.36	10.616	23.40 $\pm$ 2.50	10.683	25.50 $\pm$ 2.69	10.549
12.		Xoạc ngang (cm)	12.20 $\pm$ 1.37	11.229	13.90 $\pm$ 1.58	11.366	16.00 $\pm$ 17.4	10.875
13.		Cầu vòng cao (cm)	49.52 $\pm$ 3.70	7.471	51.26 $\pm$ 5.20	10.144	54.85 $\pm$ 5.68	10.355
14.	Khéo léo	Bốc đôi nhấc bổng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	38.08 $\pm$ 3.96	10.399	36.33 $\pm$ 3.80	10.459	39.30 $\pm$ 3.98	10.127
15.		Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	18.27 $\pm$ 1.97	10.782	15.60 $\pm$ 1.70	10.897	13.23 $\pm$ 1.38	10.430
16.		Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (s)	25.27 $\pm$ 2.69	10.645	22.80 $\pm$ 2.36	10.350	20.69 $\pm$ 1.68	8.119

Bảng 3.34. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=10)

TT	Tổ chất	Test	Lứa tuổi 17					
			Dưới 53kg (n =3)		53 - 61kg (n =4)		Trên 61kg (n =3)	
			$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv	$\bar{x} \pm \sigma$	Cv
1.	Sức nhanh	Thoát bò 15 s (lần)	28.08 $\pm$ 2.78	9.921	24.53 $\pm$ 2.56	10.436	22.19 $\pm$ 2.30	10.365
2.		Sườn tay không 15 s (lần)	20.78 $\pm$ 2.10	10.105	17.83 $\pm$ 1.90	10.656	15.69 $\pm$ 1.80	11.472
3.		Phản xạ bốc 15 s (lần)	24.90 $\pm$ 2.58	10.361	23.03 $\pm$ 2.10	9.118	20.19 $\pm$ 2.28	11.292
4.	SM tốc độ	Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	14.28 $\pm$ 1.30	9.103	16.75 $\pm$ 1.69	10.089	19.17 $\pm$ 2.16	11.267
5.		Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	20.50 $\pm$ 2.30	11.219	22.86 $\pm$ 2.36	10.323	25.00 $\pm$ 2.69	10.760
6.	SM bền	Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	59.20 $\pm$ 5.98	10.101	62.75 $\pm$ 5.90	9.402	60.45 $\pm$ 5.90	9.760
7.		Ngả cầu sau 1 phút (lần)	22.16 $\pm$ 2.28	10.288	23.15 $\pm$ 2.50	10.799	26.85 $\pm$ 2.87	10.689
8.	Sức bền	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	19.16 $\pm$ 2.20	11.482	21.59 $\pm$ 2.38	11.023	23.89 $\pm$ 2.56	10.715
9		Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	43.03 $\pm$ 3.98	9.249	46.42 $\pm$ 4.86	10.469	48.56 $\pm$ 5.20	10.708
10..		Cầu vòng quay tối đa (vòng).	30.70 $\pm$ 3.18	10.358	32.36 $\pm$ 3.32	10.259	35.69 $\pm$ 3.66	10.254
11.	Mềm dẻo	Gập thân về trước (cm)	21.24 $\pm$ 2.26	10.640	23.44 $\pm$ 2.48	10.580	25.89 $\pm$ 2.78	10.737
12.		Xoạc ngang (cm)	11.50 $\pm$ 1.38	12.000	14.17 $\pm$ 1.50	10.585	16.89 $\pm$ 1.86	11.012
13.		Cầu vòng cao (cm)	49.13 $\pm$ 4.98	10.136	52.86 $\pm$ 5.36	10.139	54.85 $\pm$ 5.60	10.209
14.	Khéo léo	Bốc đôi nhấc bổng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	40.65 $\pm$ 4.36	10.725	37.41 $\pm$ 3.90	10.425	35.56 $\pm$ 3.78	10.629
15.		Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	18.65 $\pm$ 2.10	11.260	16.03 $\pm$ 1.86	11.603	13.85 $\pm$ 1.50	10.830
16.		Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (s)	23.77 $\pm$ 2.56	10.769	20.92 $\pm$ 1.86	8.891	18.66 $\pm$ 2.10	11.254

Từ kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo từng lứa tuổi và từng hạng cân từ bảng 3.33 đến bảng 3.35 cho thấy, thành tích đạt được ở các chỉ tiêu, các test còn khá phân tán. Cụ thể là:

So sánh thành tích của VĐV theo các hạng cân ở lứa tuổi 16 cho thấy, có từ 2 đến 4 test trong tổng số 16 test có $CV < 10\%$, còn lại 12 đến 14 test trong tổng số 16 test có $CV > 10\%$; Còn khi so sánh thành tích của VĐV theo hạng cân ở lứa tuổi 17, có 1 đến 3 test trong tổng số 16 test có $CV < 10\%$, còn lại 13 đến 15 test trong tổng số 16 test có $CV > 10\%$). Điều này chứng tỏ rằng, trình độ TLCM của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo từng lứa tuổi và hạng cân tương đối phân tán, không đồng đều nhau.

Bảng 3.35. Bảng điểm tổng hợp phân loại thực trạng thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Phân loại	Tổng điểm lứa tuổi 16 (n=12)			Tổng điểm lứa tuổi 17(n=10)		
	Các hạng cân (Dưới 53, 53-61 và trên 61kg)			Các hạng cân (Dưới 53, 53-61 và trên 61kg)		
	mi	Tỷ lệ %	Tổng hợp %	mi	Tỷ lệ %	Tổng hợp %
Tốt	1	8.33	33.33	1	10.0	40.0
Khá	3	25.0		3	30.0	
Trung bình	7	58.34	66.67	6	60.0	60.0
Yếu	1	8.33		0	0.0	
Kém	0	0.0		0	0.0	

Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLCM đã được xây dựng ở bảng 3.32 cho thấy, số nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo từng lứa tuổi và từng hạng cân TLCM xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao. Cụ thể là: Ở lứa tuổi 16 xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tới 58.34% và cá biệt vẫn có 01 VĐV đạt thể lực yếu chiếm tỷ lệ 8.33%. Còn ở lứa tuổi 17 xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 60.0%; trong khi đó tỷ lệ VĐV đạt loại khá và tốt không cao (ở lứa tuổi 16 là 33.33%, của lứa tuổi 17 là 40.0%).

Như vậy, có thể nói trình độ TLCM của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia còn có những hạn chế nhất định. Do đó, các HLV cần phải chú trọng đến công tác HLTL, đặc biệt là các tổ chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do trong quá trình huấn luyện.

3.1.5. Bàn luận về thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.1.5.1. Bàn luận về thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Về thực trạng kế hoạch huấn luyện thể lực:

Kế hoạch HLTL cho VĐV Vật tự do giữ vai trò quyết định trong việc nâng cao thành tích thi đấu và phát triển kỹ năng. Thể lực không chỉ là nền tảng cho khả năng thi đấu mà còn là yếu tố giúp VĐV phòng ngừa chấn thương.

Thực trạng phân bổ kế hoạch huấn luyện năm cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được xác định và xây dựng theo ba chu kỳ trung bình. Mỗi chu kỳ bao gồm 3 thời kỳ huấn luyện cụ thể: thời kỳ chuẩn bị, thời kỳ thi đấu và thời kỳ quá độ và chia thành 4 giai đoạn giai đoạn chuẩn bị chung, giai đoạn chuẩn bị chuyên môn, giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu và giai đoạn chuyển tiếp được sắp xếp căn cứ vào 3 giải đấu trọng điểm trong năm của đội tuyển. Việc phân chia thời gian cho từng chu kỳ và thời kỳ như vậy đảm bảo giúp VĐV đạt được trạng thái thể lực và tâm lý tốt nhất tại các giải đấu quan trọng trong năm. Do đó, có thể khẳng định rằng việc phân phối thời gian trong kế hoạch huấn luyện năm đã được xây dựng một cách khoa học và hợp lý.

Thực trạng phân bổ nội dung huấn luyện TLM: Việc phân bổ thời gian dành cho huấn luyện TLM trong kế hoạch năm là phù hợp và đảm bảo tính khoa học. Kết quả phân tích cho thấy thời gian và tỷ trọng dành cho các nội dung huấn luyện như thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý được xác định cụ thể, rõ ràng cho từng giai đoạn huấn luyện. Đặc biệt, các nội dung rèn luyện các tố chất thể lực chuyên biệt như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ mềm dẻo được phân bổ hợp lý, phù hợp với đặc điểm thể lực đặc thù của môn Vật tự do.

Tuy nhiên, kế hoạch huấn luyện vẫn tồn tại một số hạn chế. Cụ thể, việc xây dựng kế hoạch mang tính chung cho nhiều nhóm tuổi khiến khó kiểm soát mức độ phù hợp về LVD áp dụng cho từng lứa tuổi, do nhu cầu thể chất của mỗi nhóm là khác nhau. Bên cạnh đó, kế hoạch chưa thể hiện rõ khối lượng và CĐVD, cũng như chưa chỉ ra cụ thể tỷ lệ phân chia thời gian và diễn biến khối LVD theo từng giai đoạn huấn luyện đối với từng yếu tố TLM đặc trưng của VĐV Vật tự do.

Ngoài ra, kế hoạch cũng chưa làm rõ việc lựa chọn và áp dụng các phương pháp

huấn luyện phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả từng nội dung huấn luyện trong các thời kỳ và chu kỳ cụ thể. Điều này khiến HLV thiếu cơ sở để đánh giá chính xác điểm mạnh, điểm yếu của VĐV, từ đó khó đưa ra những điều chỉnh kịp thời nhằm nâng cao chất lượng tập luyện và thi đấu.

Thiếu sự điều chỉnh theo từng cá nhân. Mỗi VĐV có đặc điểm sinh lý, thể trạng và khả năng khác nhau, vì vậy cần có một kế hoạch huấn luyện thích ứng để phát huy tối đa khả năng của họ. Tuy nhiên, hầu hết các kế hoạch huấn luyện vẫn mang tính chất chung chung và không đáp ứng được nhu cầu cá nhân của các VĐV.

Khả năng ứng dụng công nghệ trong HLTL hiện vẫn còn hạn chế. Việc sử dụng các thiết bị công nghệ cao để theo dõi và đánh giá hiệu suất tập luyện vẫn chưa phổ biến, điều này làm cho công tác huấn luyện không được tối ưu hóa. Các dữ liệu về tiến bộ tập luyện không được phân tích đầy đủ, từ đó gây ra việc điều chỉnh kế hoạch huấn luyện chưa hợp lý.

Trong các công trình nghiên cứu liên quan của các tác giả như Ngô Ích Quân (2006) [46], Nguyễn Ngọc Quý (2012) [47], Nghiêm Thị Giang (2017) [21], Phạm Đông Đức (1998) [20], Nguyễn Kim Huy (2015) [29], Mẫn Văn Hưng (2015) [30] ... vẫn chưa thực sự chú trọng đến nội dung huấn luyện TLMC. Các nghiên cứu này thường mặc định chương trình, kế hoạch huấn luyện là yếu tố không cần điều chỉnh, mà chủ yếu tập trung cải thiện các yếu tố như cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện viên, phương pháp và phương tiện huấn luyện. Tuy nhiên, thực tiễn HLTT hiện đại theo quan điểm của các tác giả như Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000) [8], Đồng Văn Triệu (2007) [63], Trần Thị Hồng Việt (2024) [76], Đào Văn Thắng (2023) [56], Phạm Tuấn Anh (2021) [2]...cho thấy chương trình kế hoạch huấn luyện có vai trò quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả huấn luyện. Việc xây dựng và phân bổ kế hoạch huấn luyện phù hợp với từng đối tượng là yếu tố then chốt để đảm bảo hiệu quả tối ưu. Trên cơ sở kế thừa kết quả nghiên cứu của các tác giả đi trước và tiếp cận với các luận điểm mới trong HLTT, việc lựa chọn nghiên cứu kế hoạch huấn luyện được xác định là vấn đề then chốt nhằm định hướng quá trình nghiên cứu đạt hiệu quả cao nhất. Do đó, đây sẽ là căn cứ khoa học để luận án tiến hành các bước tiếp theo của quá trình nghiên cứu, là cơ sở để luận án xây dựng nội dung huấn luyện TLMC cho đối tượng nghiên cứu. Đây cũng là điểm khác biệt của luận án so với các công trình nghiên cứu trước đây.

Về thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn

Vật tự do là môn thể thao đòi hỏi sự kết hợp khéo léo giữa kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý. Trong đó, thể lực là yếu tố cốt lõi quyết định thành công của VĐV. Việc lựa chọn và sử dụng các bài tập huấn luyện phát triển TLCM có vai trò cực kỳ quan trọng trong quá trình huấn luyện, giúp VĐV nâng cao sức mạnh, sức bền, sức nhanh và khả năng linh hoạt cần thiết cho thi đấu.

Việc sử dụng các bài tập huấn luyện phát triển TLCM cho VĐV Vật tự do là yếu tố quan trọng quyết định đến chất lượng công tác huấn luyện và hiệu suất thi đấu. Thực trạng việc áp dụng các bài tập này qua các năm có nhiều biến đổi, phản ánh sự tiến bộ trong công tác HLTT, cũng như sự thay đổi về nhận thức và phương pháp huấn luyện.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nhìn chung khá đa dạng. Tuy nhiên, vẫn còn tồn tại một số bất cập như sau:

Phần lớn các bài tập được lựa chọn dựa trên thói quen và kinh nghiệm thực tiễn, chưa được kiểm chứng về hiệu quả một cách có hệ thống và khoa học trên đối tượng nghiên cứu cụ thể. Vì vậy, tác động của các bài tập này chưa thật sự có định hướng rõ ràng trong quá trình huấn luyện.

Việc áp dụng các bài tập phát triển thể lực cho từng VĐV vẫn còn thiếu tính cá nhân hóa. Đặc điểm cơ địa, thể trạng và khả năng của mỗi VĐV là khác nhau, do đó, cần có các phương pháp huấn luyện và bài tập riêng biệt. Tuy nhiên, hầu hết các chương trình huấn luyện hiện tại thường áp dụng lặp lại một mô hình chung cho tất cả VĐV mà không xem xét đến sự đặc thù cá nhân.

Thiếu hụt trang thiết bị tập luyện hiện đại, làm hạn chế việc ứng dụng các phương pháp huấn luyện tiên tiến.

Một số VĐV chưa được hướng dẫn đúng cách trong các bài tập, dẫn đến việc xảy ra chấn thương không mong muốn, ảnh hưởng đến quá trình tập luyện và thi đấu.

Việc phân loại và nhóm các bài tập theo từng nhóm tổ chức TLCM đặc thù chưa được thực hiện rõ ràng trong thực tiễn huấn luyện.

Việc phân bổ LVĐ ở các bài tập còn thấp, đặc biệt cường độ ở một số bài tập còn quá thấp, nên ảnh hưởng đến sự phát triển TLCM của VĐV.

Để nâng cao hiệu quả huấn luyện và tạo nền tảng cho sự phát triển bền vững của VĐV, cần có sự đổi mới trong phương pháp áp dụng, đặc biệt là trong việc thiết kế và

sử dụng các bài tập theo hướng cá nhân hóa đối với từng VĐV theo lứa tuổi, giới tính và trình độ. Do vậy, trong quá trình huấn luyện, việc sử dụng bài tập và sắp xếp LVD (khối lượng và cường độ) trong kế hoạch huấn luyện cho nữ VĐV đội tuyển trẻ quốc gia cần được quan tâm và chú trọng nhiều hơn.

Về thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của vận động viên

Hiện nay, công tác đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng và cung cấp phản hồi cho VĐV chưa được thực hiện thường xuyên và hệ thống. Việc này ảnh hưởng đến khả năng cải thiện và phát triển của VĐV, khiến họ khó nhận ra những điểm cần khắc phục. Việc tổ chức đánh giá thường xuyên và hệ thống sẽ giúp VĐV nắm bắt được tiến độ của mình, từ đó điều chỉnh các phương pháp tập luyện một cách kịp thời và hiệu quả hơn. Để đánh giá thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của khách thể nghiên cứu được tiến hành thử nghiệm LVD trên xe đạp lực kế hoặc thiết bị MetaMax3B.

Đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng đã được nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Ngọc Anh (2016) với đề tài “Nghiên cứu sự biến đổi chức năng tâm sinh lý và thể lực của nam VĐV Pencaksilat đội tuyển quốc gia dưới tác động bài tập sức bền chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện năm”; Vũ Chung Thủy (2011) với nghiên cứu “nghiên cứu sự biến đổi các chỉ số y - sinh học trong những dạng hoạt động thể lực khác nhau”; Ngô Đức Nhuận (2011) với đề tài “Nghiên cứu nội dung, qui trình và tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe, chức năng sinh lý nhờ ứng dụng công nghệ y sinh học hiện đại”... Đặc biệt, luận án nghiên cứu chuyên sâu về trình độ chuẩn bị chức năng cho VĐV của tác giả Ngô Sách Thọ với đề tài “Đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng của nam VĐV Vật tự do trình độ cao” [61].

Luận án đánh giá diễn biến trình độ chuẩn bị chức năng của nam VĐV Vật tự do được xác định theo 3 hệ chức năng gồm: Hệ thần kinh - tâm lý; hệ tuần hoàn; hệ hô hấp ở 3 giai đoạn huấn luyện: Giai đoạn chuẩn bị chung, giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và giai đoạn thi đấu.

Diễn biến hình thái và cấu trúc thành phần cơ thể, luận án đã lựa chọn được 6 chỉ tiêu. Diễn biến hệ tuần hoàn, hô hấp của nam VĐV Vật tự do trình độ cao trong các thời kỳ của chu kỳ huấn luyện năm ở 3 trạng thái: Trạng thái yên tĩnh, trạng thái trong vận động và trạng thái sau vận động 5 phút. Trạng thái yên tĩnh, luận án đã chọn được 7 chỉ tiêu. Trạng thái trong vận động đã lựa chọn được 6 tiêu chí. Trạng thái sau vận động 5 phút, lựa chọn được 4 tiêu chí. Kết quả cho thấy diễn biến ở 3 hệ chức năng ở nam VĐV Vật tự do trình

độ cao có sự biến đổi giữa các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm. Giữa thời kỳ chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn sự biến đổi diễn ra nhanh hơn so với thời kỳ chuẩn bị chuyên môn và thời kỳ thi đấu.

Chính vì vậy, quá trình đánh giá thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án chỉ lựa chọn một số chỉ tiêu đại diện cho hệ thần kinh - tâm lý, hệ tuần hoàn, hô hấp để đánh giá thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng. Quá trình đánh giá cho thấy, thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng ở nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở tất cả các chỉ tiêu đánh giá ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Hay nói cách khác, trình độ hoạt động thể lực chuyên môn của 2 lứa tuổi là tương đương nhau.

Về thực trạng cơ sở vật chất:

Vật tự do với đặc thù yêu cầu nhiều dụng cụ tập luyện chuyên môn nên việc đánh giá thực trạng cơ sở vật chất có ảnh hưởng rất lớn tới quá trình huấn luyện. Cũng giống như các môn thể thao khác, trong quá trình huấn luyện môn Vật tự do thì vai trò của hệ thống cơ sở vật chất hết sức quan trọng vì nó ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích thi đấu thể thao đỉnh cao. Do đó, trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã trang bị tương đối đầy đủ các cơ sở vật chất phục vụ cho công tác tập luyện cả về kỹ chiến thuật và thể lực cho môn Vật tự do.

Về thực trạng đội ngũ HLV, cán bộ quản lý:

Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ HLV và cán bộ quản lý của Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2023 cho thấy đội ngũ làm công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia có trình độ chuyên môn tương đối cao, cơ cấu độ tuổi hợp lý và nhiều kinh nghiệm thực tiễn.

Về trình độ đào tạo, đa số HLV và cán bộ quản lý có trình độ sau đại học, trong đó thạc sĩ chiếm 46,17%, tiến sĩ chiếm 38,46% và đại học chiếm 15,38%. Điều này cho thấy đội ngũ huấn luyện có nền tảng chuyên môn và lý luận tương đối vững vàng, thuận lợi cho việc tiếp cận và ứng dụng các phương pháp huấn luyện hiện đại. Bên cạnh đó, phần lớn HLV có thâm niên công tác trên 10 năm, chiếm 84,62%, phản ánh kinh nghiệm thực tiễn tương đối phong phú trong công tác huấn luyện và đào tạo VĐV trẻ.

Về cơ cấu độ tuổi, nhóm dưới 40 tuổi và từ 40-50 tuổi chiếm tỷ lệ chủ yếu, lần lượt là 30,76% và 38,48%, cho thấy đội ngũ huấn luyện vừa có tính năng động, vừa có kinh nghiệm chuyên môn.

Nhìn chung, đội ngũ HLV và cán bộ quản lý tại Trung tâm đảm bảo về số lượng, trình độ và kinh nghiệm thực tiễn. Tuy nhiên, kết quả đánh giá trình độ TLCM của VĐV vẫn còn cho thấy những hạn chế nhất định, đòi hỏi cần tiếp tục đổi mới nội dung, phương pháp và nội dung huấn luyện TLCM phù hợp hơn với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17.

Về nhận thức của vận động viên

Kết quả khảo sát thực trạng nhận thức của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của TLCM trong huấn luyện cho thấy các VĐV đều có nhận thức tương đối đầy đủ và đúng đắn về ý nghĩa, vai trò của TLCM đối với quá trình huấn luyện và thi đấu.

Cụ thể, 100% VĐV được hỏi đều đánh giá TLCM có vai trò “rất quan trọng” trong huấn luyện môn Vật tự do. Điều này cho thấy các VĐV đã nhận thức rõ TLCM là một trong những yếu tố quyết định trực tiếp đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật, khả năng duy trì vận động và thành tích thi đấu.

Đối với nhận thức về ý nghĩa thực tiễn của TLCM, 100% VĐV đều đánh giá rất cao các nội dung như: TLCM là nền tảng cho kỹ thuật thi đấu, tác động trực tiếp đến thành tích thi đấu, tối ưu hóa hiệu quả huấn luyện và giữ vai trò then chốt trong thể thao thành tích cao. Kết quả này phản ánh các VĐV đã có sự hiểu biết tương đối đầy đủ về mối quan hệ giữa TLCM với hiệu quả hoạt động thi đấu trong môn Vật tự do.

Bên cạnh đó, có 86,5% VĐV cho rằng TLCM giữ vai trò rất quan trọng trong việc đảm bảo đáp ứng yêu cầu của buổi tập, chỉ có 13,5% đánh giá ở mức quan trọng. Điều này cho thấy đa số VĐV đã nhận thức được ý nghĩa của việc chuẩn bị TLCM đối với khả năng hoàn thành LVD và duy trì hiệu quả tập luyện.

Kết quả khảo sát về thái độ tập luyện cũng cho thấy 100% VĐV có biểu hiện tích cực như tinh thần tự giác, thái độ cầu tiến, ý chí vượt khó và khả năng tiếp thu kỹ thuật tốt. Đồng thời, không có VĐV nào biểu hiện thái độ tiêu cực trong tập luyện. Đây là yếu tố thuận lợi quan trọng đối với quá trình tổ chức huấn luyện và phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do trẻ.

Nhìn chung, kết quả khảo sát cho thấy nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia có nhận thức và thái độ tương đối tích cực đối với công tác huấn luyện TLCM. Đây được xem là điều kiện thuận lợi giúp nâng cao hiệu quả ứng dụng các bài tập huấn luyện TLCM trong quá trình thực nghiệm và huấn luyện thực tiễn.

3.1.5.2. Bàn luận lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

*** Kết quả tham khảo lựa chọn các tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng môn Vật tự do**

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu trong nước và quốc tế có liên quan đến đặc điểm hoạt động thi đấu và huấn luyện trong môn Vật tự do, luận án xác định các tố chất TLM đặc trưng gồm: sức mạnh tốc độ chuyên môn, sức mạnh bền chuyên môn, sức bền chuyên môn, sức nhanh chuyên môn, mềm dẻo chuyên môn và khéo léo chuyên môn.

Việc lựa chọn các tố chất trên xuất phát từ đặc điểm hoạt động chuyên môn của môn Vật tự do, là môn thể thao đối kháng trực tiếp có cường độ vận động cao, thời gian hoạt động ngắn nhưng lặp lại liên tục với sự thay đổi nhanh giữa trạng thái tấn công và phòng thủ. Trong quá trình thi đấu, VĐV phải thực hiện các động tác kỹ thuật với yêu cầu phát lực lớn trong thời gian ngắn, đồng thời duy trì hiệu quả vận động trong toàn bộ thời gian thi đấu.

Trong môn Vật tự do, sức mạnh là tố chất TLM có vai trò đặc biệt quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật và thành tích thi đấu của VĐV. Trong đó, sức mạnh tốc độ chuyên môn được xem là tố chất đặc trưng nhất, giúp VĐV thực hiện nhanh và hiệu quả các động tác quật, kéo, bốc, đẩy và phản công trong thời gian ngắn. Bên cạnh đó, sức mạnh bền chuyên môn giữ vai trò quan trọng trong việc duy trì khả năng phát lực và hiệu quả vận động trong suốt thời gian thi đấu với cường độ cao. Ngoài ra, sức mạnh bột phát giúp VĐV tạo ra các tình huống đột biến, phản công nhanh và giành ưu thế trong các thời điểm quyết định. Sức mạnh tối đa tuy không phải tố chất trung tâm ở lứa tuổi 16-17 nhưng vẫn là nền tảng hỗ trợ cho phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền chuyên môn. Vì vậy, trong huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17, cần ưu tiên phát triển sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền chuyên môn, nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu.

Đối với tố chất sức nhanh chuyên môn, đây là yếu tố có ý nghĩa quan trọng trong phản ứng vận động, xử lý tình huống và chuyển đổi trạng thái kỹ - chiến thuật trong thi đấu. Trong môn Vật tự do hiện đại, khả năng phản ứng nhanh và thực hiện kỹ thuật đúng thời cơ có ảnh hưởng lớn đến hiệu quả thi đấu của VĐV.

Ngoài ra, mềm dẻo và khéo léo chuyên môn cũng là những tố chất cần thiết đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17. Mềm dẻo chuyên môn giúp VĐV mở rộng biên

độ động tác, nâng cao hiệu quả kỹ thuật và hạn chế chấn thương trong quá trình thi đấu. Trong khi đó, khéo léo chuyên môn giúp VĐV nâng cao khả năng phối hợp vận động, điều khiển kỹ thuật và thích nghi với các tình huống đối kháng thay đổi liên tục trong thi đấu.

Việc lựa chọn các tố chất trên không chỉ phù hợp với đặc điểm hoạt động chuyên môn của môn Vật tự do mà còn phù hợp với đặc điểm phát triển thể chất của nữ vận động viên lứa tuổi 16-17 giai đoạn cơ thể có khả năng tiếp thu và phát triển tương đối tốt các tố chất vận động chuyên môn dưới tác động của huấn luyện có hệ thống.

*** Lựa chọn các test**

Việc kiểm tra thành tích là một phần không thể tách rời trong quá trình huấn luyện. Kết quả của quá trình kiểm tra này đóng vai trò nền tảng trong việc lập kế hoạch, quản lý và điều chỉnh quá trình HLTT, đồng thời giúp đánh giá tình hình huấn luyện cũng như sự tiến bộ về kỹ năng, kỹ xảo và các yếu tố thể lực của VĐV.

Để trở thành một VĐV tài năng và đạt được thành tích thể thao cao, điều quan trọng hàng đầu là cần hoàn thiện một hệ thống huấn luyện dài hạn. Hệ thống này bao gồm nhiều yếu tố cơ bản và then chốt, đòi hỏi VĐV phải phát triển một cách toàn diện và có năng lực đa dạng. Để giải quyết tốt yêu cầu trên, việc lựa chọn đúng đắn hệ thống các nội dung kiểm tra và đánh giá trình độ TLCM của VĐV là yếu tố cần thiết và mang tính quyết định. Do vậy, việc đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do trong độ tuổi 16-17 cần được thực hiện trên cơ sở quan điểm toàn diện. Ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu này, việc đánh giá không chỉ phục vụ cho mục tiêu hiện tại mà còn nhằm phục vụ công tác tuyển chọn cho giai đoạn huấn luyện tiếp theo (giai đoạn hoàn thiện thể thao).

Việc lựa chọn 16 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được thực hiện trên cơ sở kết hợp giữa lý luận và thực tiễn huấn luyện hiện đại. Các test được lựa chọn không chỉ phản ánh đặc trưng vận động chuyên môn của môn Vật tự do mà còn bảo đảm tính khoa học, tính khả thi và giá trị ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, phần lớn các test được lựa chọn đều là các bài tập mô phỏng trực tiếp hoạt động thi đấu của VĐV Vật tự do như: Thoát bò, sườn, gồng vọt, bốc đôi, cầu vòng quay... Các test này phản ánh tương đối đầy đủ những tố chất vận động chuyên môn quan trọng của VĐV Vật tự do gồm: sức nhanh chuyên môn, sức

mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức bền chuyên môn, mềm dẻo và khéo léo chuyên môn. Đây đều là những năng lực có vai trò quyết định đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật, khả năng duy trì CDVD và hiệu quả thi đấu của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17.

Bên cạnh đó, việc lựa chọn test được thực hiện thông qua quy trình nhiều bước gồm: Tổng hợp tài liệu, khảo sát thực tiễn, phỏng vấn chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy, tính thông báo của test. Điều này giúp bảo đảm các test được lựa chọn có cơ sở khoa học và phù hợp với điều kiện huấn luyện thực tế của đội tuyển trẻ quốc gia.

Kết quả phỏng vấn 2 lần đối với 33 chuyên gia, HLV, giảng viên và trọng tài cho thấy các test được lựa chọn đều đạt tỷ lệ đồng thuận từ 75% trở lên ở mức “rất cần thiết”. Đồng thời, kiểm định χ^2 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai lần phỏng vấn ($P > 0.05$), chứng tỏ mức độ thống nhất ý kiến của các nhà chuyên môn cao, qua đó khẳng định tính khách quan và độ tin cậy trong quá trình lựa chọn test.

Ngoài ra, các test được lựa chọn đều có hình thức tổ chức tương đối đơn giản, dễ triển khai trong điều kiện sân tập và cơ sở vật chất hiện có, thuận lợi cho việc kiểm tra thường xuyên trong quá trình huấn luyện. Thành tích của các test được xác định dựa trên số lần thực hiện đúng kỹ thuật hoặc thời gian hoàn thành vận động trong điều kiện kiểm tra thống nhất, do đó có giá trị thực tiễn cao trong đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Trong quá trình kiểm tra, các VĐV được thực hiện test trong điều kiện thống nhất về thời gian, không gian, đối tượng phối hợp và yêu cầu kỹ thuật. Thành tích chỉ được công nhận khi động tác thực hiện đúng kỹ thuật chuyên môn theo quy định của HLV và nhóm chuyên gia. Đồng thời, việc kiểm đếm thành tích được thực hiện trực tiếp bởi cán bộ kiểm tra có kinh nghiệm nhằm hạn chế sai số chủ quan trong quá trình đánh giá.

Mặc dù ở một số trường hợp thành tích định lượng có thể bằng nhau nhưng chất lượng kỹ thuật thực hiện có khác biệt nhất định, tuy nhiên các test được lựa chọn chủ yếu nhằm phản ánh năng lực vận động chuyên môn thông qua hiệu quả hoàn thành nhiệm vụ vận động trong điều kiện kiểm tra thống nhất. Do đó, kết quả kiểm tra vẫn đảm bảo giá trị sử dụng trong đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu.”

*** Kết quả xác định tính thông báo và độ tin cậy của test**

Luận án tiến hành xác định tính thông báo của 16 test để kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu theo từng lứa tuổi và hạng cân. Kết quả được trình bày tại bảng 3.13, hầu hết các test đã lựa chọn ở 2 tuổi nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính

thông báo ($r > 0,6$ với $P < 0,05$) mức độ tương quan giữa các test với thành tích kiểm tra của đối tượng nghiên cứu đều tăng theo tuổi. Lứa tuổi 17 mức độ tương quan của các test với thành tích kiểm tra chặt hơn so với lứa tuổi 16. Theo tác giả Dương Nghiệp Chí thì trong thực tiễn nếu hệ số thông báo không nhỏ hơn 0.3 thì test có thể sử dụng được [10]. Điều này cho thấy, 16 test mà đề tài lựa chọn có thể ứng dụng trong thực tiễn kiểm tra đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Từ bảng 3.14 đến 3.15 cho thấy, cả 16 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao ($r > 0,8$ với $p < 0,05$). Điều đó cho thấy các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như thực tiễn trong việc đánh giá nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Như vậy, qua quá trình nghiên cứu luận án đã xác định hướng lựa chọn test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, là cơ sở khoa học để đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo từng lứa tuổi, hạng cân dưới góc độ sự phạm bằng các test kiểm tra để đánh giá một cách khách quan và chính xác. Kết quả kiểm tra thu được là những thông tin ngược quý giá giúp HLV trong quá trình huấn luyện, điều khiển và điều chỉnh kịp thời, hợp lý, chính xác LVĐ và các nhân tố ảnh hưởng đến chất lượng quá trình đào tạo và huấn luyện VĐV.

3.1.5.3. Bàn luận về xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Trong những năm gần đây, đã có nhiều công trình nghiên cứu liên quan đến tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM và TĐTL dưới các góc độ khác nhau (sự phạm, y sinh, tâm lý). Tiêu biểu như: Ngô Ích Quân (2006) với công trình "Các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV nam 15-17 tuổi" (dẫn chứng ở môn Vật tự do) [46]; Lê Hồng Sơn (2006) với nghiên cứu "Ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông trẻ lứa tuổi 16-18" [52]; Lý Tuấn Anh (2017) "Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15" [1]; Phạm Tuấn Anh (2021): "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên wushu taolu lứa tuổi 12-15 một số tỉnh thành phía bắc việt nam" [2], Đỗ Đình Diễm (2015) "Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm nhằm phát

triển sức mạnh tốc độ cho VĐV Vật dân tộc lứa tuổi Trường năng khiếu TDTT Nam Định” [19]; Nghiêm Thị Giang (2017), “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia” [21]; Nguyễn Tất Dũng (2011), “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh cho VĐV Vật tự do nam lứa tuổi 13-14 câu lạc bộ cấp huyện thuộc Bắc Ninh” [17]; Nguyễn Kim Huy (2015) “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16” Trường phổ thông năng khiếu TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh [29]; Mẫn Văn Hưng (2015), “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Bắc Ninh” [30]; Nguyễn Văn Hưng (2011), “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 câu lạc bộ cấp xã khu vực Kinh Bắc” [31]; Nguyễn Văn Hưng (2011), “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15 -16 tỉnh Thanh Hoá” [32]; Vũ Thị Mai (2017) “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14-15 của phố hà nội ” [37]; Đào Văn Thắng (2023): “Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên đội tuyển trẻ quốc gia” [56]; Trần Thị Hồng Việt (2024): “Xây dựng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15” [76]; Tô Trung Kiên (2020), “Nghiên cứu đặc điểm sức mạnh chuyên môn của vận động viên Vật Cổ điển Việt Nam lứa tuổi 15-17 ở các trình độ khác nhau” [111]...

Mặc dù nhiều nghiên cứu trong nước đã quan tâm đến phát triển thể lực nói chung và TLCM cho VĐV Vật tự do nói riêng, song trong quá trình thực hiện, nhiều công trình chưa xây dựng thang điểm đánh giá tổng hợp, hoặc chỉ đánh giá riêng lẻ từng chỉ tiêu mà chưa phân loại rõ ràng. Đồng thời, các tiêu chuẩn đánh giá cũng chưa được thiết lập riêng biệt cho từng nhóm đối tượng, độ tuổi hay hạng cân cụ thể. Vì vậy, việc xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá phù hợp với từng độ tuổi, từng hạng cân, đặc biệt là đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 thuộc đội tuyển trẻ quốc gia, là yêu cầu hết sức cần thiết và đã được đề cập cụ thể trong luận án. So với các công trình nghiên cứu đã công bố ở môn Vật, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 mà luận án nghiên cứu có khác biệt hơn hẳn (ở chỗ luận án đã xem xét đến tiêu chuẩn đánh giá TLCM theo từng nhóm test (nhóm test sự phạm, trong quá trình huấn luyện năm đối với từng lứa tuổi, từng hạng cân) để nhằm mục đích kiểm tra đánh giá định kỳ thường xuyên trong chương trình huấn luyện năm.

Với 16 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án đã: Xây dựng được 06 bảng tiêu chuẩn đánh giá phân loại theo nguyên tắc 2 xích ma từ bảng 3.20 đến bảng 3.25; Xây dựng được 06 bảng điểm đánh giá trình TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia thông qua thang độ C (thang điểm 10) từ bảng 3.26 đến bảng 3.31; Đồng thời cũng xây dựng được 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia bảng 3.32.

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM, luận án đã tiến hành theo dõi và kiểm tra 50 nữ VĐV Vật tự do trình độ cao (cấp I) lứa tuổi 16-17 thuộc các hạng cân dưới 53kg, từ 53-61kg và trên 61kg tại một số trung tâm huấn luyện Vật tự do mạnh trên toàn quốc. Đồng thời, luận án cũng xác định tính phân bố chuẩn của các số liệu kiểm tra, làm cơ sở cho việc xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá-một phương pháp được nhiều tác giả sử dụng trong các nghiên cứu trước đây.

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, có nhiều hệ thang chuẩn đánh giá như: thang chuẩn Z, thang chuẩn C, thang chuẩn T, bên cạnh đó còn có thang độ H, thang độ B, thang độ E được áp dụng trong thực tiễn. Trong quá trình xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 thuộc đội tuyển trẻ quốc gia, luận án lựa chọn thang chuẩn C do thang này khá phổ biến ở Việt Nam và thuận tiện cho việc đối chiếu, so sánh với các công trình nghiên cứu liên quan.

Việc xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án căn cứ vào thực tiễn chứng minh không phải VĐV nào cũng có năng lực tốt ở test này thì lại có năng lực tốt ở test kia, điều đó chỉ mang ý nghĩa tương đối. Thực tế có VĐV có năng lực tốt ở test này lại có năng lực trung bình hoặc kém ở test khác, nghĩa là năng lực của các VĐV cũng mang tính bù trừ, vì vậy luận án xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp theo quy tắc 2 xích ma dựa trên tổng điểm của các test khảo sát ở trên từng VĐV theo từng lứa tuổi và từng hạng cân.

Kết quả nghiên cứu của luận án đã giải quyết được vấn đề đánh giá TLCM ở từng mức độ của mỗi test và xây dựng thành công bộ tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, phân chia theo độ tuổi và hạng cân. Do đó, việc nghiên cứu nội dung đánh giá TLCM cho nhóm đối tượng này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong công tác huấn luyện và đào tạo VĐV.

3.1.5.4. Bàn luận về thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo từng lứa tuổi và từng hạng cân cho thấy thành tích ở phần lớn các chỉ tiêu còn có sự phân tán tương đối lớn. Điều này được thể hiện thông qua hệ số biến thiên CV của đa số các test đều lớn hơn 10%.

Cụ thể, ở lứa tuổi 16 chỉ có từ 2 đến 4 test trong tổng số 16 test có hệ số $CV < 10\%$, trong khi có tới 12 đến 14 test có hệ số $CV > 10\%$. Tương tự, ở lứa tuổi 17 chỉ có từ 1 đến 3 test có hệ số $CV < 10\%$, còn lại từ 13 đến 15 test có hệ số $CV > 10\%$. Theo quan điểm thống kê trong nghiên cứu khoa học thể thao, hệ số $CV > 10\%$ phản ánh mức độ phân tán số liệu tương đối cao, cho thấy sự khác biệt đáng kể về trình độ TLCM giữa các VĐV trong cùng nhóm tuổi và hạng cân. Kết quả này chứng tỏ trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia chưa có tính đồng đều cao. Sự phân hóa trình độ giữa các VĐV tương đối rõ rệt, ngay cả khi các VĐV cùng thuộc một nhóm tuổi và cùng hạng cân thi đấu.

Nguyên nhân của thực trạng này có thể xuất phát từ nhiều yếu tố khác nhau. Trước hết, nữ VĐV Vật tự do trẻ hiện nay được tuyển chọn từ nhiều địa phương và đơn vị đào tạo khác nhau, trong khi điều kiện huấn luyện, trình độ HLV, cơ sở vật chất và chương trình đào tạo tại các tuyển ban đầu chưa đồng đều. Điều này dẫn tới sự chênh lệch nhất định về trình độ TLCM khi các VĐV được tập trung vào đội tuyển trẻ quốc gia.

Bên cạnh đó, lứa tuổi 16-17 là giai đoạn cơ thể VĐV vẫn đang trong quá trình phát triển mạnh về hình thái và chức năng sinh lý. Tuy nhiên, tốc độ phát triển thể chất và khả năng thích nghi vận động ở từng cá thể không hoàn toàn giống nhau. Đối với VĐV, sự khác biệt về mức độ hoàn thiện chức năng cơ thể, khả năng tiếp thu kỹ thuật và khả năng thích nghi với LVD chuyên môn cũng có thể làm gia tăng mức độ phân hóa về trình độ TLCM.

Ngoài ra, đặc điểm hoạt động thi đấu của môn Vật tự do đòi hỏi VĐV phải phát triển đồng thời nhiều tố chất vận động chuyên môn như sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức bền chuyên môn, sức nhanh, mềm dẻo và khéo léo. Trong thực tiễn huấn luyện, việc phát triển đồng bộ các tố chất này tương đối khó khăn, đặc biệt ở lứa tuổi trẻ, do đó dễ dẫn đến tình trạng một số VĐV phát triển tốt một số tố chất nhưng hạn chế ở các tố chất khác.

Khi đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLCM đã được

xây dựng ở bảng 3.32, kết quả nghiên cứu tiếp tục cho thấy trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia còn những hạn chế nhất định. Tỷ lệ VĐV đạt mức trung bình còn chiếm tỷ lệ tương đối cao ở cả hai nhóm tuổi.

Cụ thể, ở lứa tuổi 16 số VĐV xếp loại trung bình chiếm tới 58,34%, đồng thời vẫn còn 01 VĐV đạt mức yếu, chiếm 8,33%. Trong khi đó, tỷ lệ VĐV đạt loại khá và tốt chỉ đạt 33,33%. Tương tự, ở lứa tuổi 17 số VĐV đạt mức trung bình chiếm 60,0%, còn tỷ lệ đạt loại khá và tốt chỉ đạt 40,0%.

Kết quả này cho thấy mặc dù các VĐV đã được tuyển chọn vào đội tuyển trẻ quốc gia, song trình độ TLCM nhìn chung vẫn chưa thật sự đáp ứng tốt yêu cầu huấn luyện và thi đấu của môn Vật tự do. Đặc biệt, tỷ lệ VĐV đạt loại khá và tốt còn chưa cao phản ánh chất lượng chuẩn bị TLCM ở một bộ phận VĐV còn hạn chế.

Mặt khác, sự tồn tại VĐV xếp loại yếu ở lứa tuổi 16 cho thấy công tác huấn luyện TLCM tại một số giai đoạn đào tạo ban đầu vẫn chưa thật sự đồng bộ và hiệu quả. Đây cũng là dấu hiệu cho thấy cần có sự điều chỉnh về nội dung, phương pháp và hệ thống bài tập huấn luyện nhằm nâng cao chất lượng phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do trẻ.

Từ những kết quả trên có thể khẳng định rằng việc chú trọng công tác HLTL, đặc biệt là huấn luyện các tố chất TLCM đặc trưng cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 là hết sức cần thiết. Các HLV cần xây dựng nội dung bài tập huấn luyện có tính chuyên môn hóa cao, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, hạng cân và yêu cầu hoạt động thi đấu của môn Vật tự do nhằm từng bước nâng cao trình độ TLCM, tăng tính đồng đều giữa các VĐV và nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển trẻ quốc gia.

Tóm lại, qua nghiên cứu nhiệm vụ 1 luận án có một số nhận xét sau:

(1) Nghiên cứu thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia cho thấy: Kế hoạch huấn luyện năm phân bổ tương đối hợp lý; Cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện còn hạn chế về chất lượng; Đội ngũ huấn luyện có trình độ và đảm bảo chuyên môn nghiệp vụ; Việc sử dụng những bài tập chuyên môn để phát triển TLCM vẫn chưa đồng đều và còn thiếu sự phân nhóm rõ ràng; Nhận thức về vai trò của TLCM trong huấn luyện của VĐV tốt; Thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của VĐV trong tập luyện tương đương nhau.

(2) Xác định được các tố chất TLCM đặc trưng như sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức bền, sự khéo léo và mềm dẻo. Trên cơ sở đó đã lựa chọn được 16 test và đã lập được 06 bảng phân loại, 06 bảng điểm tổng hợp từng test tương ứng với từng

lứa tuổi, hạng cân và 01 bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp.

(3) Qua đánh giá thực trạng TLCM cho thấy: Tỷ lệ VĐV đạt loại tốt và khá còn thấp, tỷ lệ VĐV đạt trung bình cao, thậm chí còn có VĐV đạt loại yếu. Chính vì vậy, cần phải có giải pháp phù hợp để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

3.2. Xác định nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.2.1. Những căn cứ hình thành nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Việc xây dựng nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được dựa trên căn cứ sau:

Các căn cứ cơ sở lý luận đã được luận án nghiên cứu chi tiết trong chương 1. Tổng quan các vấn đề nghiên cứu; Căn cứ đặc điểm hoạt động huấn luyện thể lực, đặc điểm tâm lý, sinh lý VĐV lứa tuổi 16-17; Căn cứ vào đặc điểm chung của môn Vật tự do; Căn cứ vào kết quả phân tích, tổng hợp các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan tới môn Vật tự do, tới HLTL nói chung và thể lực chuyên môn nói riêng cho VĐV thể thao...

Ngoài các căn cứ lý luận trên, khi lựa chọn nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia còn sử dụng các căn cứ thực tiễn như: Căn cứ vào thực trạng chương trình huấn luyện và thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Căn cứ vào thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện của Trung tâm đào tạo VĐV; Căn cứ vào thực trạng đội ngũ huấn luyện viên, cán bộ quản lý của Trung tâm đào tạo VĐV; Căn cứ vào thực trạng nội dung huấn luyện TLCM; Căn cứ vào thực trạng nhận thức của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của TLCM trong huấn luyện; Căn cứ vào thực trạng trình độ chuẩn bị chức năng của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Căn cứ vào mục tiêu, kế hoạch huấn luyện, chu kỳ huấn luyện, thời kỳ huấn luyện, nguyên tắc huấn luyện, phương tiện phương pháp huấn luyện. Căn cứ vào kết quả đánh giá thực trạng TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia như đã trình bày trong phần 3.1 của luận án.

3.2.2. Xây dựng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.2.2.1. *Xác định nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*

Để phát triển TLCM cho VĐV trong quá trình đào tạo, việc tổ chức và sắp xếp nội dung huấn luyện trong các chu kỳ, cũng như trong từng giáo án huấn luyện cụ thể, đóng vai trò then chốt. Căn cứ vào mục tiêu, nhiệm vụ huấn luyện đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 thuộc đội tuyển trẻ quốc gia trong giai đoạn chuyên môn hoá sâu của chu kỳ huấn luyện năm, yêu cầu huấn luyện TLCM cần được xây dựng theo hướng tăng dần LVĐ, tập trung phát triển có hệ thống các tố chất thể lực: Từ sức nhanh, sức mạnh, sức bền đến mềm dẻo và khéo léo.

Trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu, việc sử dụng đa dạng các loại bài tập và phương tiện huấn luyện là cần thiết. Bao gồm: Bài tập chung, bài tập bổ trợ với dụng cụ và đặc biệt là các bài tập chuyên môn nhằm nâng cao khả năng chịu đựng và thích ứng đặc hiệu của cơ thể. Trong đó, các bài kiểm tra chuyên môn và thi đấu mô phỏng được sử dụng thường xuyên nhằm tạo nền tảng vững chắc cho giai đoạn hoàn thiện thể thao.

Để tối ưu hiệu quả của từng buổi tập và bài tập theo mục tiêu đề ra, cũng như đảm bảo đào tạo được VĐV phát triển toàn diện cả về kỹ - chiến thuật và TLCM, nội dung huấn luyện TLCM cần được thiết kế khoa học, hợp lý. Đặc biệt, cần chú trọng đến việc điều tiết LVĐ, lựa chọn đúng phương tiện và phương pháp huấn luyện phù hợp với trình độ, đặc điểm cá nhân và giai đoạn phát triển của VĐV.

Luận án xác định nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong giai đoạn chuyên môn hoá sâu như sau:

(A) Lý thuyết: Trang bị cho VĐV những kiến thức lý luận chuyên sâu về Vật tự do như: Luật thi đấu Vật tự do, kỹ chiến thuật, thể lực và tâm lý.

(1) Kiến thức về kỹ thuật và chiến thuật

Kỹ thuật Vật tự do: Huấn luyện cho VĐV hiểu rõ cấu trúc và kỹ thuật của từng đòn vật, như cách thực hiện các kỹ thuật bắt, giữ, khóa. Hệ thống các kỹ thuật thành từng nhóm dễ ghi nhớ và thực hành. Giúp cho VĐV khả năng phân tích các tình huống trong thi đấu, từ đó nhận diện các điểm mạnh và yếu của bản thân và đối thủ để điều chỉnh trong quá trình thi đấu.

Chiến thuật Vật tự do: Huấn luyện cho VĐV cần nắm vững các chiến lược thi đấu, từ cách phân chia thời gian, lựa chọn kỹ thuật phù hợp cho từng tình huống, cho đến cách đánh giá đối thủ. Trang bị cho VĐV nắm được cách thức xử lý các tình huống cụ thể, từ

việc phản ứng nhanh đến việc thay đổi kế hoạch trong suốt trận đấu.

(2) Kiến thức về thể lực

Sức nhanh: Trang bị cho VĐV các kỹ năng như: Tốc độ di chuyển nhanh trên thảm đấu; Tốc độ ra đòn như các kỹ thuật quật, quấn, kéo, đẩy trong thời gian ngắn nhất; Tốc độ chuyển đổi từ phòng thủ sang tấn công hoặc từ kỹ thuật này sang kỹ thuật khác. Huấn luyện cho VĐV phản ứng dựa trên tín hiệu thị giác từ đối thủ, ví dụ; đối thủ lao vào tấn công; Phản ứng dựa trên cảm giác lực tác động từ đối thủ như bị kéo hoặc giữ..

Sức mạnh: Huấn luyện cho VĐV hiểu rõ tầm quan trọng của sức mạnh trong việc thi đấu và cách duy trì sức mạnh thông qua các phương pháp luyện tập và phục hồi.

Sức bền: Trang bị kiến thức về sức bền tim mạch và sức bền cơ bắp là rất cần thiết để VĐV có thể duy trì phong độ trong suốt thời gian thi đấu.

Mềm dẻo: Giải thích cho VĐV tầm quan trọng của mềm dẻo giúp tăng khả năng di chuyển linh hoạt trong các động tác kỹ thuật, đặc biệt trong những pha phòng thủ và tấn công phức tạp. Ví dụ, khi thực hiện các động tác khóa hoặc bẻ khớp, khả năng mềm dẻo giúp cho VĐV tối ưu hóa biên độ di chuyển của cơ thể. Giúp cho VĐV hiểu rõ cấu trúc sinh lý hiểu rõ về vai trò của các nhóm cơ, khớp và gân trong việc cải thiện mềm dẻo.

Khéo léo: Trang bị cho VĐV hiểu cách tận dụng lực để tạo ra ưu thế trong các tình huống thi đấu. Hiểu rõ cách duy trì và phá vỡ sự cân bằng của đối thủ. Học cách kết hợp các động tác thành chuỗi liên hoàn nhằm tăng hiệu quả thi đấu. Giúp cho VĐV hiểu cách các khớp, cơ và dây chằng hoạt động trong các động tác Vật. Nắm rõ góc độ và lực tác động tối ưu để thực hiện các đòn Vật với hiệu suất cao nhất. Nắm rõ chiến thuật thi đấu cá nhân và cách ứng phó với từng kiểu đấu thủ. Sử dụng khả năng khéo léo để chuyển hóa từ phòng thủ sang tấn công. Linh hoạt chuyển đổi các chiến thuật khác nhau để tránh đối phương bắt bài...

(3) Kiến thức về tâm lý

Trang bị cho VĐV khả năng quản lý cảm xúc, giữ vững sự tự tin và tập trung trong suốt quá trình thi đấu.

Tóm lại, việc trang bị những kiến thức lý thuyết chuyên sâu cho VĐV Vật tự do trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu là vô cùng cần thiết. Những kiến thức này không chỉ giúp VĐV phát triển kỹ năng thi đấu mà còn nâng cao chất lượng tổng thể trong quá trình luyện tập và thi đấu. Chỉ với một nền tảng lý thuyết vững chắc, VĐV mới có thể tự tin đối mặt với những thách thức trong sự nghiệp thể thao của mình.

(B) Thực hành:

Giai đoạn chuyên môn hóa sâu là thời điểm quyết định trong sự nghiệp của VĐV Vật tự do, trong đó việc thực hành kỹ thuật và chiến thuật đóng vai trò trung tâm. Việc trang bị cho VĐV những nội dung thực hành chuyên sâu không chỉ giúp nâng cao kỹ năng thi đấu mà còn tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững trong tương lai. Dưới đây là các nội dung thực hành cần thiết cho VĐV Vật tự do trong giai đoạn này.

(1) Huấn luyện kỹ thuật:

Các động tác cơ bản: Trang bị VĐV thực hành các kỹ thuật bắt, khóa, xô đẩy cơ bản và các biến thể đi kèm. Thực hành nên được thực hiện dưới sự giám sát của HLV để đảm bảo độ chính xác và an toàn. Huấn luyện cho VĐV tập luyện các động tác giữ và khóa giúp VĐV hiểu rõ cách kiểm soát đối thủ, từ đó nâng cao khả năng thắng trong từng trận đấu.

Chỉnh sửa và hoàn thiện kỹ thuật các kỹ thuật khi tấn công, kỹ thuật phòng thủ và kỹ thuật phản công cho VĐV, phát triển các kỹ thuật phối hợp liên hoàn đa dạng. Đặc biệt giúp VĐV định hướng được các kỹ thuật sở trường cho bản thân.

Tập luyện trong tình huống thực tế: HLV cần tạo ra các tình huống thi đấu giả lập để VĐV có thể thực hành phản ứng trong các tình huống cụ thể, từ việc xử lý áp lực đến giao đấu thực tế (mô phỏng thi đấu). HLV cho VĐV tham gia vào các trận đấu giao hữu để rèn luyện kỹ năng thi đấu, nâng cao việc đọc tình huống và đưa ra các quyết định nhanh chóng (thực hành thi đấu).

(2) Huấn luyện chiến thuật:

Phân tích đối thủ: Trang bị cho VĐV học cách phân tích điểm mạnh và yếu của đối thủ qua các video huấn luyện hoặc các trận đấu trước đó. Việc này giúp VĐV xây dựng chiến thuật phù hợp cho từng trận đấu (nghiên cứu đối thủ).

Lập kế hoạch thi đấu: Từ những hiểu biết đã có về đối thủ, VĐV cần thực hành việc lập kế hoạch thi đấu cụ thể, bao gồm cách mở đầu trận đấu, duy trì sức lực và quyết định tình huống tấn công hay phòng thủ (xây dựng chiến lược).

Cần trang bị cho VĐV những chiến thuật thi đấu như: Chiến thuật tấn công (chiến thuật liên kết các miếng đánh, chiến thuật động tác giả); chiến thuật phòng thủ (chiến thuật phòng thủ tích cực...) và chiến thuật phản công (chiến thuật phối hợp đòn, chiến thuật đặt bẫy...), biết phát huy điểm mạnh của bản thân, khai thác các điểm yếu của đối phương và điều kiện thuận lợi của các cuộc thi đấu...

(3) Huấn luyện thể lực

Dựa trên nền tảng thể lực chung, nhiệm vụ chủ yếu phát triển TLCM cho VĐV là việc sử dụng các bài tập huấn luyện TLCM kết hợp với các nội dung huấn luyện khác trong 1 giáo án huấn luyện nhằm phát triển các tố chất vận động như: Sức nhanh chuyên môn, sức mạnh tốc độ chuyên môn, sức mạnh bền chuyên môn, sức bền chuyên môn, mềm dẻo và khéo léo chuyên môn. Với định hướng đảm bảo sự phát triển và tính duy trì theo từng giai đoạn của chu kỳ huấn luyện để VĐV có thể lực và tinh thần tốt nhất vào thời điểm diễn ra cuộc thi đấu chính.

Giai đoạn chuyên môn hóa sâu là giai đoạn cuối cùng của quá trình chuẩn bị, nơi mà VĐV cần hoàn thiện tối đa các yếu tố thể lực để đáp ứng yêu cầu thi đấu đỉnh cao. Đối với VĐV Vật tự do, việc HLTL trong giai đoạn này tập trung vào tính chuyên môn hóa cao, phát triển tối đa các yếu tố thể lực đặc thù và mô phỏng các điều kiện thi đấu thực tế. Phát triển sức mạnh tối đa và sức mạnh tốc độ để thực hiện các động tác tiến công và phòng thủ hiệu quả, cải thiện sức bền chuyên môn để VĐV duy trì hiệu suất cao trong suốt thời gian trận đấu, nâng cao sức nhanh và phản xạ để thích nghi với các tình huống thực tế trên sàn đấu, tăng cường độ dẻo dai và linh hoạt để hỗ trợ thực hiện các động tác phức tạp và rèn luyện tâm lý thể lực để VĐV duy trì phong độ trong điều kiện áp lực cao.

(4) Huấn luyện tâm lý

Nội dung huấn luyện tâm lý cho VĐV thể hiện ở 3 mặt: Huấn luyện tâm lý chung; Huấn luyện tâm lý thi đấu; Huấn luyện tâm lý chuyên môn.

Huấn luyện kỹ thuật kiểm soát tâm lý: VĐV cần thực hành các kỹ thuật như thiền, hít thở sâu để giảm căng thẳng trước và trong khi thi đấu.

Huấn luyện tinh thần thi đấu: Huấn luyện cho VĐV thực hành hình dung các tình huống thành công trong thi đấu, từ đó củng cố sự tự tin và tinh thần quyết tâm.

Đặc biệt trong quá trình huấn luyện tâm lý HLV cần đưa ra những tình huống cụ thể trong thi đấu để VĐV tự xử lý, sau đó HLV phân tích đúng, sai của VĐV để rút kinh nghiệm và 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. Áp dụng các bài tập tâm lý như: Đang thắng điểm, thua điểm, sắp hết giờ, đánh hiệp phụ...

Tóm lại, trong quá trình huấn luyện chuyên môn hóa sâu, việc trang bị cho VĐV Vật tự do các nội dung thực hành là cực kỳ quan trọng. Không chỉ tập trung vào kỹ thuật và chiến thuật, việc rèn luyện thể lực và tâm lý cũng là những yếu tố không thể thiếu. Thực

hành có phương pháp và liên tục sẽ giúp VĐV nâng cao hiệu suất thi đấu.

3.2.2.2. Lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Để lựa chọn các bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án đã nghiên cứu và tiếp cận được rất nhiều bài tập được sử dụng trong quá trình huấn luyện TLCM. Mỗi bài tập huấn luyện có một tác dụng nhất định đối với sự phát triển TLCM của mỗi nhóm cơ, động tác, tổ chất khác nhau. Tuy nhiên không phải bài tập nào cũng được đưa vào quá trình huấn luyện TLCM cho VĐV mà các bài tập phải được lựa chọn một cách hợp lý nhất.

Để lựa chọn được các bài tập huấn luyện TLCM ứng dụng trong quá trình huấn luyện cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt trong phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Định hướng phát triển thể lực tập trung vào các tổ chất TLCM đặc thù của đối tượng nghiên cứu theo kết quả nghiên cứu mục 3.1 gồm: Sức nhanh chuyên môn, sức mạnh tốc độ chuyên môn, sức mạnh bền chuyên môn, sức bền chuyên môn, khéo léo chuyên môn và năng lực mềm dẻo chuyên môn.

Nguyên tắc 2: Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là có thể thực hiện được trên đối tượng nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của đơn vị huấn luyện, phù hợp với kỹ thuật và đặc điểm tâm sinh lý của đối tượng VĐV.

Nguyên tắc 3: Các bài tập được lựa chọn khi đảm bảo tính hợp lý với đối tượng nghiên cứu, nghĩa là nội dung, hình thức, khối LVĐ phải phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, phù hợp với điều kiện thực tiễn huấn luyện tại các đơn vị huấn luyện.

Nguyên tắc 4: Các bài tập được lựa chọn phải có tính hiệu quả, nghĩa là phải có hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Nguyên tắc 5: Các bài tập được lựa chọn phải tiếp cận với xu hướng huấn luyện VĐV Vật tự do trẻ hiện nay và thích nghi với xu hướng huấn luyện VĐV Vật tự do trẻ trên thế giới.

Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho nữ

VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Qua tham khảo những tài liệu và công trình nghiên cứu về môn Vật của các tác giả trong và ngoài nước (ở chương 1 tổng quan). Căn cứ vào nhiệm vụ nghiên cứu đặt ra, luận án chỉ thống kê những bài tập TLMC thường được sử dụng để phát triển TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17. Luận án đã lựa chọn và hệ thống hóa được 113 bài tập huấn luyện TLMC được chia thành 06 nhóm. Cụ thể được trình bày ở bảng 3.36

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập huấn luyện TLMC ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu, luận án tiến hành phỏng vấn 33 HLV, các chuyên gia, các giảng viên, trọng tài 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 6).

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các nội dung huấn luyện ở 3 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm (Rất cần thiết); Ưu tiên 2: 2 điểm (Cần thiết); Ưu tiên 3: 1 điểm (Không cần thiết);

Luận án quy ước sẽ lựa chọn những bài tập được số phiếu phỏng vấn đạt số điểm trung bình từ 2.35 trở lên.

Kết quả phỏng vấn xác định các test huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày tại bảng 3.36.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập huấn luyện TLMC thu được như trình bày ở bảng 3.36 cho thấy: Có 83/113 bài tập huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia mà luận án đưa ra được các ý kiến lựa chọn với điểm trung bình đạt từ 2.35 điểm trở lên. Như vậy, qua khảo sát thực tiễn bằng phỏng vấn các chuyên gia, luận án đã chọn được 83 bài tập huấn luyện TLMC cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể: Nhóm bài tập huấn luyện sức nhanh chuyên môn (15 bài tập); Nhóm bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn (22 bài tập); Nhóm bài tập huấn luyện sức mạnh bền chuyên môn (13 bài tập); Nhóm bài tập huấn luyện sức bền chuyên môn (15 bài tập); Nhóm bài tập huấn luyện mềm dẻo chuyên môn (07 bài tập); Nhóm bài tập huấn luyện khéo léo chuyên môn (11 bài tập).

Như vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, luận án đã lựa chọn được 83 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong huấn luyện TLMC cho đối tượng nghiên cứu. Đây được coi là các phương tiện chuyên môn chính được áp dụng trong nội dung chương trình huấn luyện phát triển TLMC cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 3.36. Kết quả phỏng vấn xác định các bài tập huấn luyện thể lực môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=33)

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không thiết cần		Tổng điểm	Trung bình	
		3 điểm		2 điểm		1 điểm				
		m _i	%	m _i	%	m _i	%			
A. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN										
1.	Thoát bờ 15s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75	
2.	Cầu vòng quay 15s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	91	2.75	
3.	Sườn quai 15s	31	93.90	2	6.10	0	0.00	97	2.93	
4.	Quăng quật 15s	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84	
5.	Bốc đôi nhấc bổng 15s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	91	2.75	
6.	Gồng vọt 15s	27	81.82	6	18.18	0	0.00	93	2.81	
7.	Sườn quắp thủ 15s	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87	
8.	Quần quật qua vai 15s	26	18.79	7	21.21	0	0.00	91	2.75	
9.	Sườn tay nách 15s	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84	
10.	Khóa chân lăn 15s	14	42.42	15	45.46	4	12.12	78	2.36	
11.	Gồng lao 15s	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90	
12.	Phản xạ bốc 15s	27	81.82	6	18.18	0	0.00	93	2.81	
13.	Di chuyển ngang thảm 9x4m	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84	
14.	Bốc một 15s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75	
15.	Gồng lăn 15s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	91	2.75	
16.	Bốc vanh 15s	29	93.90	2	6.10	0	0.00	91	2.75	
17.	Cầu vòng quay 5 xuôi - 5 ngược	14	39.40	10	33.33	9	27.27	71	2.15	
B. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN										
18.	Dắt cánh sang sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75	

19.	Ngóc ra sau nhắc bồng người cùng tập liên tục 30s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
20.	Nhắc nôi người cùng tập liên tục 30s	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84
21.	Kéo tay và hất người cùng tập liên tục khỏi mặt thảm 30s	14	42.42	15	45.46	4	12.12	76	2.30
22.	Ôm phía sau người cùng tập và nhắc khỏi mặt thảm từ tư thế đứng liên tục 30s	13	39.39	15	45.46	5	15.15	80	2.42
23.	Ôm phía sau người cùng tập và nhắc khỏi mặt thảm từ tư thế nằm sấp liên tục 30s	16	48.45	15	45.45	2	6.10	80	2.42
24.	Lật bò ngang liên tục với người cùng tập 30s	10	30.30	23	69.70	0	0.00	76	2.30
25.	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy liên tục từ tư thế ngồi 30s	11	33.33	18	54.55	4	12.12	73	2.21
26.	Bóc một ra sau nhắc bồng người đồng cân liên tục 30s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
27.	Bóc một ra sau nhắc bồng liên tục người trên 1 hạng cân 30s	31	93.90	2	6.10	0	0.00	95	2.87
28.	Bóc một nhắc bồng liên tục người đồng cân 30s	27	81.82	6	18.18	0	0.00	93	2.81
29.	Bóc một nhắc bồng liên tục với trên 1 hạng cân 30s	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87
30.	Bóc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
31.	Bóc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
32.	Bóc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90
33.	Bóc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
34.	Ngóc nhỏ liên tục với người cùng tập 30s	9	27.27	23	69.63	1	3.10	74	2.24
35.	Bóc đôi ra sau nhắc bồng với 2 người cùng tập đồng cân 30s	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
36.	Bóc đôi ra sau nhắc bồng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87
37.	Bó qua vai quần liên tục không có kháng cự 30s	9	27.27	21	63.63	3	9.10	72	2.18
38.	Lăn bò liên tục không có kháng cự 30s	9	27.27	22	66.63	2	6.10	73	2.21
39.	Quăng bò liên tục không kháng cự 30s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
40.	Bóc đôi với người đồng cân 30s	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
41.	Bóc đôi với người trên 1 hạng cân 30s	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90
42.	Gồng vọt với người đồng cân 30s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	91	2.75
43.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84

44.	Quấn quật với người đồng cân 30s	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87
45.	Quấn quật với người trên 1 hạng cân 30s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
46.	Sườn với người đồng cân 30s	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
47.	Sườn với người trên 1 hạng cân 30s	31	93.90	2	6.10	0	0.00	97	3.00
48.	Thoát bò tại chỗ 30s	9	27.27	14	42.42	10	30.30	66	2.00
49.	Ngả cầu sau 30s	13	39.39	16	48.49	4	12.12	75	2.27
C. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BỀN CHUYÊN MÔN									
50.	Nhắc nôi người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
51.	Lật bò ngang 45s	10	33.33	23	66.67	0	0.00	76	2.30
52.	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy ở tư thế ngồi 45s	13	39.39	15	45.46	5	15.15	74	2.24
53.	Cồng người tập chạy quanh thảm 45s	14	42.43	13	39.39	6	18.18	74	2.24
54.	Ôm nôi người cùng tập di chuyển quanh thảm 45s	10	33.33	22	63,57	1	3.10	75	2.27
55.	Ôm nôi người cùng tập chạy quanh thảm 45s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
56.	Chuyển từ tư thế bò sang đứng (thoát bò cao) 45s	10	33.33	16	45.46	7	21.21	69	2.09
57.	Tháo tay khoá, tay nắm với người cùng tập 45s	8	24.24	23	66.67	2	6.10	72	2.18
58.	Khoá qua vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế quỳ 45s	9	27.27	24	72.73	0	0.00	75	2.27
59.	Khoá vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế đứng 45s	27	81.82	6	18.18	0	0.00	87	2.63
60.	Ôm ngang lưng nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm 45s	11	33.33	22	66.67	0	0.00	77	2.30
61.	Ôm ngang hông và nhắc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
62.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 45s	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84
63.	Kéo nhau vượt qua danh giới 45s	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
64.	Ôm ngang lưng lăn liên tục có kháng cự 45s	28	84.84	5	15.15	0	0.00	94	2.84
65.	Tranh tay nách có kháng cự với người cùng tập 45s	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87
66.	Chuyển tay gáy liên tục có kháng cự 45s	12	36.36	15	51.52	4	12.12	70	2.12
67.	Quăng bò liên tục có kháng cự 45s	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87

68.	Người cùng tập cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s	26	78.78	7	21.21	0	0.00	92	2.78
69.	Đẩy tay với người cùng tập 45s	10	33.33	19	54.54	4	12.12	72	2.18
70.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
71.	Tựa lưng, gập người nâng người cùng tập 45s	9	27.27	24	72.73	0	0.00	75	2.27
72.	Vác người cùng tập chạy quanh thảm 45s	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84
73.	Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua lại 45s	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90
74.	Nâng người cùng tập ở tư thế cúi đầu 45s	9	27.27	19	57.58	5	15.15	70	2.12
D. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN									
75.	Cầu vòng quay 1 phút	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
76.	Thoát bò tại chỗ 1 phút	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84
77.	Ngả cầu sau 1 phút	31	93.90	2	6.10	0	0.00	97	2.93
78.	Bốc đôi ngang lưng nhắc bông với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84
79.	Gồng tay quay với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
80.	Sườn quắp thủ với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
81.	Quấn quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	27	82.83	6	18.18	0	0.00	93	2.81
82.	Bốc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4 lần	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
83.	Quăng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87
84.	Bốc 1 ra sau nhắc bông với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
85.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90
86.	Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút	31	93.90	2	6.10	0	0.00	97	2.93
87.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
88.	Gồng tay không 1 phút	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
89.	Sườn tay không 1 phút	27	82.83	6	18.18	0	0.00	93	2.81
E. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN MỀM DẪO CHUYÊN MÔN									
90.	Cầu vòng cao 15 lần	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
91.	Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần	28	84.85	5	15.15	0	0.00	94	2.84

92.	Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần	27	82.82	6	18.18	0	0.00	93	2.81
93.	Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s	32	96.90	1	3.10	0	0.00	98	2.96
94.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87
95.	Gác chân lên bục cao 30cm xoay dọc – ngang	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90
96.	Đứng thẳng gập thân về trước 30s	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
F. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN KHÉO LÉO CHUYÊN MÔN									
97.	Tranh tay nách liên tục có kháng cự 15 lần	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
98.	Bốc một ra sau 15 lần	25	75.76	8	24.24	0	0.00	91	2.75
99.	Ngóc sang sau chuyển nhắc bổng 15 lần	26	78.79	7	21.21	0	0.00	92	2.78
100.	Di chuyển chống bốc 15 lần	28	84.85	5	15.15	3	9.10	94	2.84
101.	Chạy bò tại chỗ 15 lần	16	48.49	10	30.30	7	21.21	75	2.27
102.	Giả gồng ra sau 15 lần	25	75.72	6	18.18	2	6.10	89	2.69
103.	Chạy bò ngửa tiến lùi ngang thảm 12mx2 (5 lần)	12	36.36	16	48.49	5	15.15	73	2.21
104.	Bốc một chuyển bốc đôi 15 lần	29	87.88	4	12.12	0	0.00	95	2.87
105.	Cầu vòng bật qua lại 15 lần	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90
106.	Di chuyển vỗ đùi 15 lần	15	45.42	16	48.48	2	6.10	79	2.39
107.	Quỳ chạy chéo thảm 15 lần	25	75.72	6	18.18	2	6.10	89	2.69
108.	Sườn quai 15 lần	10	30.30	14	45.46	8	24.24	66	2.00
109.	Gồng quay liên tục 15 lần	13	39.39	17	45.46	5	15.15	78	2.36
110.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	11	33.33	16	48.49	6	18.18	71	2.15
111.	Giả ngóc ra sau 15 lần	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00
112.	Giả ra sau chuyển bốc đôi theo hiệu lệnh 15 lần	30	90.90	3	9.10	0	0.00	96	2.90
113.	Giả ra sau chuyển bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	33	100	0	0	0	0.00	99	3.00

3.2.3. Xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo chu kỳ huấn luyện năm

Việc xây dựng kế hoạch và tiến trình thực nghiệm đối với VĐV Vật tự do được luận án dựa trên các căn cứ và cơ sở khoa học chủ yếu sau:

Thứ nhất, cơ sở lý luận và phương pháp HLT hiện đại, bao gồm các nguyên lý phát triển tổ chất thể lực, quy luật thích nghi sinh học, quy luật siêu bù và quy luật nâng cao thành tích thể thao. Đây là nền tảng để xác định cấu trúc LVD, cường độ và sự phân bố các giai đoạn huấn luyện trong tiến trình thực nghiệm.

Thứ hai, cơ sở sinh lý học thể thao, đặc biệt là đặc điểm hoạt động của hệ cơ - thần kinh, cơ chế cung cấp năng lượng (ưa khí, yếm khí), khả năng hồi phục và thích nghi của cơ thể VĐV trong điều kiện vận động đặc thù của môn Vật tự do. Cơ sở này giúp đảm bảo tính phù hợp của bài tập và tránh quá tải trong thực nghiệm.

Thứ ba, đặc điểm tâm sinh lý, giới tính, lứa tuổi và trình độ huấn luyện của đối tượng nghiên cứu, cụ thể là nữ VĐV lứa tuổi 16-17 thuộc giai đoạn chuyên môn hóa sâu. Điều này chi phối việc lựa chọn nội dung, phương pháp và mức độ vận động phù hợp với khả năng tiếp nhận và phát triển của VĐV.

Thứ tư, đặc điểm hoạt động thi đấu và yêu cầu TLCM của môn Vật tự do, bao gồm các yếu tố như sức mạnh tốc độ, sức bền chuyên môn, khả năng phản xạ và phối hợp vận động trong điều kiện đối kháng. Đây là căn cứ trực tiếp để xây dựng nội dung huấn luyện mang tính đặc thù.

Thứ năm, kế thừa có chọn lọc các công trình nghiên cứu khoa học, tài liệu chuyên ngành và kinh nghiệm thực tiễn huấn luyện, nhằm đảm bảo tính khoa học, tính kế thừa và tính thực tiễn của kế hoạch thực nghiệm.

Thứ sáu, căn cứ vào lịch thi đấu trong năm và nguyên tắc chu kỳ hóa huấn luyện, nhằm đảm bảo sự phối hợp hợp lý giữa các thành phần huấn luyện (thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý) và đạt trạng thái phong độ cao vào thời điểm thi đấu chính.

Thứ bảy, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của quá trình nghiên cứu, bao gồm thời gian thực nghiệm, cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện và điều kiện tập luyện của đội tuyển, nhằm đảm bảo tính khả thi khi triển khai. Luận án xây dựng kế hoạch huấn luyện TLCM năm 2024 cho đối tượng nghiên cứu được thể hiện như sau:

1) Kế hoạch chung

1) Mục đích: Huấn luyện phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17

đội tuyển trẻ quốc gia để giảm bớt tỷ lệ VĐV có trình độ TLCM loại trung bình, yếu; đồng thời nâng cao tỷ lệ VĐV có trình độ TLCM loại khá, giỏi, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia.

Thi đấu tốt các giải trong năm 2024 gồm: Giải Vô địch nhóm các lứa tuổi quốc gia, giải Vô địch Vật tự do trẻ quốc gia, giải vô địch các câu lạc bộ và giải vô địch quốc gia, vô địch trẻ Đông Nam Á, giải vô địch trẻ Châu Á và vô địch trẻ Thế giới. Trọng tâm là các giải vô địch nhóm các lứa tuổi quốc gia, giải vô địch Vật tự do, vật cổ điển trẻ quốc gia, giải vô địch Vật tự do trẻ Đông Nam Á.

2) *Nhiệm vụ chung*

Đối với Ban huấn luyện: Đánh giá toàn diện TLCM của các VĐV để áp dụng có hiệu quả kế hoạch huấn luyện chung và có sự điều chỉnh phù hợp, có hiệu quả với đặc điểm cá nhân của từng VĐV, giúp VĐV nâng cao trình độ TLCM ở mức cao nhất, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện VĐV.

Phát hiện, tuyển chọn được các VĐV có phẩm chất tốt, tố chất thể lực phù hợp để huấn luyện nâng cao TTTT.

Đối với VĐV: Nỗ lực hết mình trong quá trình tập luyện, nắm bắt và thực hiện tốt các bài tập để phát triển TLCM ở mức độ tốt nhất.

Thực hiện tốt các quy định của ngành của trung tâm và ban huấn luyện đề ra trong tập luyện, học tập và sinh hoạt.

Chủ động, tích cực và hoàn thành tốt nhiệm vụ học văn hóa theo chương trình của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định.

3) *Nhiệm vụ chuyên môn*

Phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ khi thực hiện kỹ thuật, phát triển sức mạnh bền, sức bền trong các kỹ thuật liên kết kỹ thuật. Để cho các VĐV có thể lực tốt nhất trong tập luyện và thi đấu. Phát triển TLCM cho VĐV, tập trung phát triển các tố chất TLCM cơ bản cho VĐV Vật tự do.

Áp dụng LVĐ, tăng cường độ và khối lượng theo từng thời kỳ huấn luyện. Sau từng thời kỳ có kiểm tra và đánh giá theo các chỉ tiêu TLCM đã lựa chọn và tiêu chuẩn đã của luận án xây dựng.

4) *Căn cứ* : Căn cứ nhiệm vụ trọng tâm của môn Vật tự do và nhiệm vụ trọng tâm trong đào tạo VĐV trẻ; Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia; Căn cứ vào thực trạng huấn luyện TLCM của VĐV (trình độ TLCM của

VĐV đa số vẫn ở mức trung bình, các phương tiện chuyên môn cơ bản (bài tập) sử dụng trong huấn luyện TLCM còn hạn chế về số lượng và thiếu tính đa dạng...).

5) Mục tiêu cụ thể

Tập trung phát triển TLCM cho VĐV, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện.

II) Kế hoạch chuyên môn

1) Phân chia thời gian, nội dung chu kỳ huấn luyện năm

a) Thời gian huấn luyện trong năm

Thông qua khảo sát kế hoạch huấn luyện đội tuyển nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia cho thấy:

Một năm có 52 tuần trong đó có 4 tuần nghỉ lễ và tết. Một tuần tập luyện từ thứ 2 đến thứ 7 (trong đó thứ 4 và thứ 7 tập 1 buổi sáng. Tổng 1 tuần tập luyện 10 buổi).

Thời gian tập luyện: Buổi sáng (từ 7h30 đến 10h30): 48 tuần x 6 buổi = 288 buổi. Trong 180 phút có 40 phút dành cho khởi động và thả lỏng. Còn lại 140 phút cho nội dung chính.

Buổi chiều (15h00 đến 16h30): 48 tuần x 4 buổi = 192 buổi. Trong 90 phút có 30 phút dành cho khởi động và thả lỏng. Còn lại 60 phút cho nội dung chính.

b) Chu kỳ huấn luyện năm

Căn cứ vào đặc điểm huấn luyện cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia và đặc điểm thời gian, điều kiện nghiên cứu của đề tài, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện TLCM năm 2024 cho đối tượng nghiên cứu như sau:

Căn cứ vào mục đích huấn luyện của đội tuyển trẻ quốc gia thuộc đối tượng khảo sát của đề tài; Căn cứ vào đặc điểm VĐV đội tuyển trẻ quốc gia; Căn cứ lịch thi đấu của Tổng cục TDTT; Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ, nội dung huấn luyện đã xác định, căn cứ vào kế hoạch thi đấu môn Vật tự do của Tổng cục Thể dục thể thao trong năm 2024, HLV và VĐV tập trung thi đấu tốt ở 03 giải đấu, cụ thể là: Giải vô địch Vật tự do trẻ các nhóm tuổi (lứa tuổi 14-15 và 16-17 tuổi) được diễn ra vào trung tuần tháng 6/2024 tại Lào Cai (chu kỳ huấn luyện này là điểm rơi phong độ để VĐV đạt thành tích tốt nhất). Giải vô địch Vật tự do, vật cổ điển trẻ quốc gia diễn ra vào trung tuần tháng 8 tại Cà Mau; Giải vô địch Vật tự do trẻ Đông Nam Á diễn ra ở Thái lan vào đầu tháng 12.

Để giúp các VĐV đạt trạng thái sung sức thể thao và thành tích thể thao cao nhất tại các giải đấu đã định, luận án tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện TLCM năm 2024, 3 giải đấu luận án chia làm 3 chu kỳ huấn luyện và mỗi chu kỳ huấn luyện chia thành 3 thời kỳ và 4 giai đoạn:

Chu kỳ huấn luyện 1: Từ ngày 01/01/2024 đến ngày 30/6/2024;

Chu kỳ huấn luyện 2: Từ ngày 01/7/2024 đến 30/8/2024;

Chu kỳ huấn luyện 3: Từ ngày 01/9/2024 đến 31/12/2024.

c) Tỷ lệ sắp xếp thời gian theo chu kỳ năm

Căn cứ vào thông kê thực trạng kế hoạch huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 của đội tuyển trẻ quốc gia và một số trung tâm có phong trào Vật tự do phát triển mạnh: Quân Đội, Hà Nội, Bắc Ninh, Bắc Giang, Hải Phòng, Thái Nguyên, Hà Nam, Phú Thọ, luận án tiến hành phân bổ thời gian trong từng chu kỳ huấn luyện năm (phụ lục 9), kết quả phân phối thời gian trong chu kỳ huấn luyện năm được trình bày cụ thể ở bảng 3.37.

Qua bảng 3.37 cho thấy, chu kỳ huấn luyện năm được chia thành 03 chu kỳ nhỏ, tương ứng với 03 đỉnh cao thi đấu. Trong cơ cấu phân bổ thời gian huấn luyện, thời kỳ chuẩn bị chiếm tỷ lệ lớn nhất. Cụ thể, thời kỳ chuẩn bị 1 chiếm 33,47% tổng số giờ tập luyện, trong đó chuẩn bị chung 1 chiếm 20,97% và chuẩn bị chuyên môn 1 chiếm 12,50%. Thời kỳ chuẩn bị 2 chiếm 8,32% tổng số giờ tập luyện, bao gồm chuẩn bị chung 2 là 4,16% và chuẩn bị chuyên môn 2 là 4,16%. Thời kỳ chuẩn bị 3 chiếm 18,70%, với chuẩn bị chung 3 chiếm 10,40% và chuẩn bị chuyên môn 3 chiếm 8,30%.

Tiếp theo là các thời kỳ thi đấu, trong đó thời kỳ thi đấu 1 chiếm 12,46%, thời kỳ thi đấu 2 chiếm 6,24% và thời kỳ thi đấu 3 chiếm 10,41% tổng số giờ tập luyện. Thời kỳ chuyển tiếp chiếm tỷ lệ thấp nhất, lần lượt là 4,16%, 2,08% và 4,16%.

d) Tỷ lệ sắp xếp nội dung huấn luyện và xác định diễn biến lượng vận động theo chu kỳ huấn luyện năm

Sau khi đã phân bổ được thời gian tập luyện, luận án tiếp tục phân bổ nội dung huấn luyện và xác định diễn biến lượng vận động trong huấn luyện TLCM theo 03 chu kỳ huấn luyện năm 2024 cho khách thể nghiên cứu. Để đảm bảo tính khách quan và khoa học, luận án tiến hành phỏng vấn 33 HLV, chuyên gia Vật tự do bằng phiếu hỏi, các câu hỏi được xây dựng theo 3 mức độ: Tốt, khá, trung bình (phụ lục 9). Kết quả phân bổ nội dung huấn luyện và xác định phân phối diễn biến lượng vận động theo các chu kỳ huấn luyện năm được trình bày cụ thể tại bảng 3.38 và 3.39

Qua bảng 3.38 và bảng 3.39 cho thấy, các HLV và chuyên gia môn Vật tự do có mức độ thống nhất cao về tỷ lệ phân chia thời gian cho các nội dung huấn luyện, với điểm đánh giá trung bình dao động từ 2,60 đến 2,93 điểm. Bên cạnh đó, kết quả phỏng

vấn về việc sắp xếp lượng vận động theo từng thời kỳ và từng tuần tập luyện đối với đối tượng nghiên cứu cũng nhận được sự đánh giá tích cực từ đội ngũ chuyên gia và huấn luyện viên; 100% số người được phỏng vấn đánh giá ở mức độ tốt trở lên, với điểm trung bình đạt từ 2,35 đến 2,93 điểm.

Đây là cơ sở quan trọng để luận án tiến hành xây dựng và sắp xếp thời gian cũng như nội dung TLCM cho các thời kỳ huấn luyện của đối tượng nghiên cứu. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng tỷ lệ phân chia thời gian huấn luyện trong môn Vật tự do chỉ mang tính định hướng và tương đối, do trong quá trình huấn luyện kỹ thuật - chiến thuật và thi đấu luôn đồng thời có sự phát triển TLCM, và ngược lại.

Bảng 3.37. Phân bổ thời gian huấn luyện theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Chu kỳ	Thời kỳ	Giai đoạn	Thời gian (Tuần)	Tỷ lệ thời gian huấn							
				Số tuần tập		Số ngày tập		Số buổi tập		Số giờ tập	
				m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Chuẩn bị 1	Chuẩn bị chung 1	1 - 9	10	20.97	50	20.97	100	20.97	225	20.97
		Chuẩn bị chuyên môn 1	10 - 16	6	12.5	30	12.5	60	12.5	135	12.5
	Thi đấu 1	Tiền thi đấu 1	17 - 20	4	8.30	20	8.30	40	8.30	90	8.30
		Thi đấu 1	21 - 22	2	4.16	10	4.16	20	4.16	45	4.16
	Quá độ 1	Chuyển tiếp 1	23 - 24	2	4.16	10	4.16	20	4.16	45	4.16
2	Chuẩn bị 2	Chuẩn bị chung 2	25 - 26	2	4.16	10	4.16	20	4.16	45	4.16
		Chuẩn bị chuyên môn 2	27 - 28	2	4.16	10	4.16	20	4.16	45	4.16
	Thi đấu 2	Tiền thi đấu 2	29	1	2.08	5	2.08	10	2.08	22.5	2.08
		Thi đấu 2	30 - 31	2	4.16	10	4.16	20	4.16	45	4.16
	Quá độ 2	Chuyển tiếp 2	32	1	2.08	5	2.08	10	2.08	22.5	2.08
3	Chuẩn bị 3	Chuẩn bị chung 3	33 - 36	5	10.4	25	10.4	50	10.4	112.5	10.4
		Chuẩn bị chuyên môn 3	7 - 42	4	8.30	20	8.30	40	8.30	90	8.30
	Thi đấu 3	Tiền thi đấu 3	43 - 45	3	6.25	15	6.25	30	6.25	67.5	6.25
		Thi đấu 3	46 - 47	2	4.16	10	4.16	20	4.16	45	4.16
	Quá độ 3	Chuyển tiếp 3	48	2	4.16	10	4.16	20	4.16	45	4.16
Tổng			48	48	100	240	100	480	100	1080	100

Bảng 3.38. Kết quả phỏng vấn về tỷ lệ thời gian cho các nội dung huấn luyện trong chu kỳ huấn luyện năm cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=33)

Chu kỳ	Thời kỳ	Giai đoạn	Thời gian (số giờ)	Tỷ lệ nội dung huấn						Tổng điểm	Trung bình
				Thể lực chung (%)	TLCM (%)	Kỹ thuật (%)	Chiến thuật (%)	Tâm lý (%)	TĐ-KT (%)		
1	Chuẩn bị 1	Chuẩn bị chung 1	225	30	20	25	20	5	0	90	2.72
		Chuẩn bị chuyên môn 1	135	20	30	15	20	5	10	96	2.90
	Thi đấu 1	Tiền thi đấu 1	90	10	20	20	20	10	20	92	2.78
		Thi đấu 1	45	10	20	20	20	10	20	89	2.69
	Quá độ 1	Chuyển tiếp 1	45	20	15	30	30	5	0	88	2.66
2	Chuẩn bị 2	Chuẩn bị chung 2	45	30	20	25	20	5	0	86	2.60
		Chuẩn bị chuyên môn 2	45	20	30	15	20	5	10	90	2.72
	Thi đấu 2	Tiền thi đấu 2	22.5	10	20	15	25	10	20	95	2.87
		Thi đấu 2	45	10	20	15	25	10	20	97	2.93
	Quá độ 2	Chuyển tiếp 2	22.5	30	20	25	20	5	0	87	2.63
3	Chuẩn bị 3	Chuẩn bị chung 3	112.5	30	20	25	20	5	0	88	2.66
		Chuẩn bị chuyên môn 3	90	20	30	15	20	5	10	93	2.81
	Thi đấu 3	Tiền thi đấu 3	67.5	10	20	20	20	10	20	94	2.84
		Thi đấu 3	45	10	20	20	20	10	20	95	2.87
	Quá độ 3	Chuyển tiếp 3	45	30	20	25	20	5	0	92	2.78

Bảng 3.39. Kết quả phỏng vấn diễn biến lượng vận động thể lực chuyên môn các thời kỳ cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (n=33)

Tháng	Thi đấu	Chu kỳ	Thời kỳ	Giai đoạn	Diễn biến lượng vận động							Tổng điểm	Trung bình		
					Thời gian LVD	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7				
1	Giải vô địch các nhóm tuổi quốc gia	1	Chuẩn bị 1	Chuẩn bị chung 1	Khối lượng	55%	70%	80%	50%	85%	75%	83	2.51		
2					Cường độ	30%	45%	35%	50%	40%	35%	85	2.57		
3				Chuẩn bị chuyên môn 1	Khối lượng	80%	90%	85%	60%	95%	80%	90	2.72		
4					Cường độ	50%	60%	55%	50%	60%	50%	95	2.87		
5			Thi đấu 1	Tiền thi đấu 1	Khối lượng	80%	85%	75%	50%	65%	55%	92	2.78		
					Cường độ	75%	85%	80%	50%	80%	70%	89	2.69		
				Thi đấu 1	Khối lượng	60%	70%	55%	50%	65%	40%	87	2.63		
Cường độ			80%		90%	85%	50%	95%	90%	86	2.60				
6			Quá độ 1	Chuyển tiếp 1	Khối lượng	50%	65%	55%	40%	45%	35%	88	2.60		
					Cường độ	35%	40%	45%	40%	35%	30%	91	2.75		
7	Giải vô địch Vật tự do, Vật cổ điển trẻ quốc gia	2	Chuẩn bị 2	Chuẩn bị chung 2	Khối lượng	60%	75%	80%	50%	90%	80%	93	2.81		
					Cường độ	35%	50%	40%	50%	45%	40%	96	2.90		
				Chuẩn bị chuyên môn 2	Khối lượng	85%	95%	90%	50%	95%	85%	91	2.75		
					Cường độ	55%	65%	60%	50%	65%	55%	83	2.51		
8			Thi đấu 2	Tiền thi đấu 2	Khối lượng	85%	90%	80%	50%	70%	60%	84	2.54		
					Cường độ	80%	90%	85%	50%	85%	75%	81	2.45		
				Thi đấu 2	Khối lượng	65%	70%	60%	50%	65%	45%	88	2.60		
					Cường độ	85%	95%	90%	50%	100%	95%	90	2.72		
9			Giải vô địch Vật tự do trẻ Đông Nam Á	3	Chuẩn bị 3	Chuẩn bị chung 3	Khối lượng	55%	65%	70%	45%	50%	35%	80	2.42
							Cường độ	40%	45%	50%	45%	40%	30%	79	2.39
	Chuẩn bị chuyên môn 3	Khối lượng				90%	95%	90%	50%	95%	85%	78	2.36		
		Cường độ				60%	70%	65%	50%	70%	55%	80	2.42		
10	Thi đấu 3	Tiền thi đấu 3			Khối lượng	90%	95%	85%	50%	75%	65%	85	2.57		
					Cường độ	85%	90%	90%	50%	85%	80%	87	2.63		
		Thi đấu 3			Khối lượng	70%	75%	65%	50%	70%	60%	92	2.78		
					Cường độ	90%	100%	95%	50%	100%	95%	93	2.81		
11	Quá độ 3	Chuyển tiếp 3			Khối lượng	55%	65%	70%	45%	50%	40%	97	2.93		
12					Cường độ	40%	45%	50%	45%	40%	35%	90	2.72		

2) Nhiệm vụ huấn luyện thể lực chi tiết trong chu kỳ huấn luyện năm 2024

a) *Chu kỳ huấn luyện 1:* (từ ngày 01 tháng 01 năm 2024 đến ngày 30 tháng 6 năm 2024 (tương đương 24 tuần tập từ tuần 1-24).

Thời kỳ chuẩn bị 1

- *Giai đoạn chuẩn bị chung 1:* Từ ngày 01 tháng 01 năm 2024 đến ngày 15 tháng 03 năm 2024 (tương đương 10 tuần tập từ tuần 1-10).

Mục đích tạo ra nền tảng tối ưu cho tập luyện và tham gia thi đấu trong những giai đoạn tiếp theo. Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, tăng cường hơn nữa các tố chất TLCM đặc thù gồm: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo, mềm dẻo và củng cố hệ nội tạng tạo nền tảng vững chắc cho việc xây dựng nâng cao TLCM. Tăng cường công tác chuẩn bị cho các buổi tập nặng khối lượng được nâng dần. Nâng cao trình độ huấn luyện chung, cải tiến các khâu kỹ thuật, nâng cao năng lực kỹ thuật cá nhân, phát triển khả năng chiến thuật và năng lực tâm lý cho VĐV.

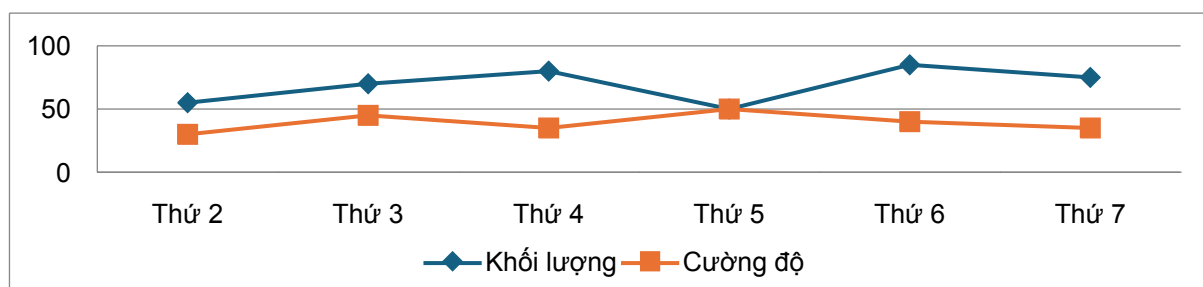
Bảng 3.40. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chung 1

Chương 1: Chuẩn bị chung							
Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
225	Thể lực	112.5	50.0	Thể lực chung		67.75	30.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	6.75	3.0
					Sức mạnh tốc độ	11.25	5.0
					Sức mạnh bền	9.0	4.0
					Sức bền	9.0	4.0
					Mềm dẻo	4.50	2.0
					Khéo léo	4.50	2.0
	Kỹ, chiến thuật	101.5	45.0	Kỹ thuật		56.25	25.0
				Chiến thuật		44.75	20.0
	Tâm lý	11	5.0	Tâm lý		11.25	5.0
KT-TĐ	0.0	0.0	KT-TĐ		0.0	0.0	
Tổng		225	100			225	100

Diễn biến lượng vận động huấn luyện trong giai đoạn chuẩn bị chung: Lượng vận động từ trung bình đến lớn; cường độ nhỏ.

Bảng 3.41. Diễn biến lượng vận động thể lực giai đoạn chuẩn bị chung 1

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	55	70	80	50	85	75	Nghỉ
Cường độ	30	45	35	50	40	35	



Biểu đồ 3.2. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 1

- *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 1*: Từ ngày 15 tháng 03 năm 2024 đến ngày 30 tháng 04 năm 2024 (tương đương 6 tuần tập từ tuần 11 - 16)

Bảng 3.42. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 1

Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
135	Thể lực	67.5	50.0	Thể lực chung		27.0	20.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	6.75	5.0
					Sức mạnh tốc độ	9.45	7.0
					Sức mạnh bền	8.10	6.0
					Sức bền	8.10	6.0
					Mềm dẻo	4.05	3.0
	Khéo léo	4.05	3.0				
	Kỹ, chiến thuật	47.25	35.0	Kỹ thuật		20.25	15.0
				Chiến thuật		27.0	20.0
	Tâm lý	6.75	5.0	Tâm lý		6.75	5.0
KT-TĐ	13.5	10.0	KT-TĐ		13.5	10.0	
Tổng		135	100			135	100

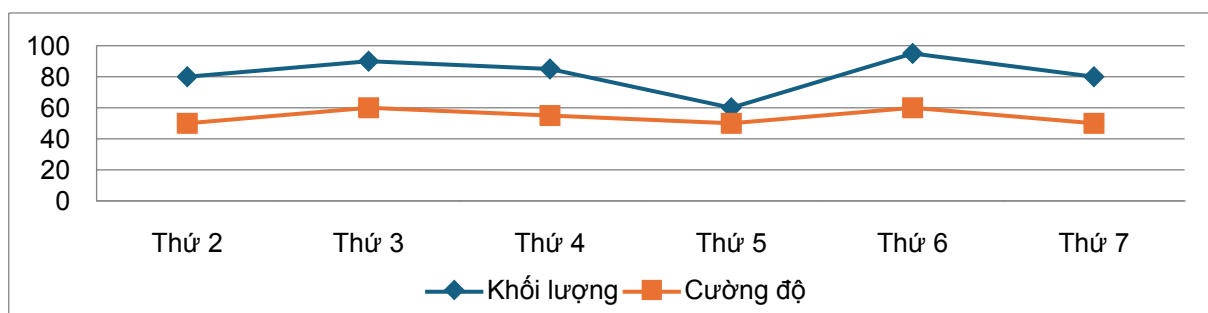
Nâng cao trình độ kỹ thuật chuyên môn, dần hoàn thiện kỹ thuật, cải thiện và hoàn thiện chiến thuật. Đạt tiến bộ lớn trong phát triển thể lực. Tăng cường tốc độ và sức mạnh tốc độ. Tăng cường vận động cơ thể và khắc phục các điểm yếu. Kiểm tra thành tích bằng bài tập thi đấu

Giai đoạn này tăng thời gian huấn luyện TLMCM kết hợp huấn luyện kỹ chiến thuật, làm quen thi đấu, phát triển kỹ thuật sở trường của từng VĐV.

+ Diễn biến lượng vận động huấn luyện trong giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Khối lượng lớn đến cực lớn; cường độ trung bình.

Bảng 3.43. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 1

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	80	90	85	60	95	80	Nghỉ
Cường độ	50	60	55	50	60	50	

**Biểu đồ 3.3. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 1****Thời kỳ thi đấu 1**

Giai đoạn hoàn thiện và thi đấu 1: Từ ngày 01 tháng 05 năm 2024 đến ngày 15 tháng 06 năm 2024 (tương đương 6 tuần tập từ tuần 17 - 22).

Tiếp tục củng cố duy trì và hoàn thiện hơn nữa các tố chất chuyên môn và hoàn thiện kỹ chiến thuật thi đấu, điều chỉnh trạng thái thi đấu, ổn định kỹ - chiến thuật qua các bài tập tình huống trong thi đấu. Xác định điểm rơi và xuất hiện xung sức thể thao. Chuẩn bị tâm lý sẵn sàng tham gia thi đấu đạt kết quả cao.

Bảng 3.44. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu 1

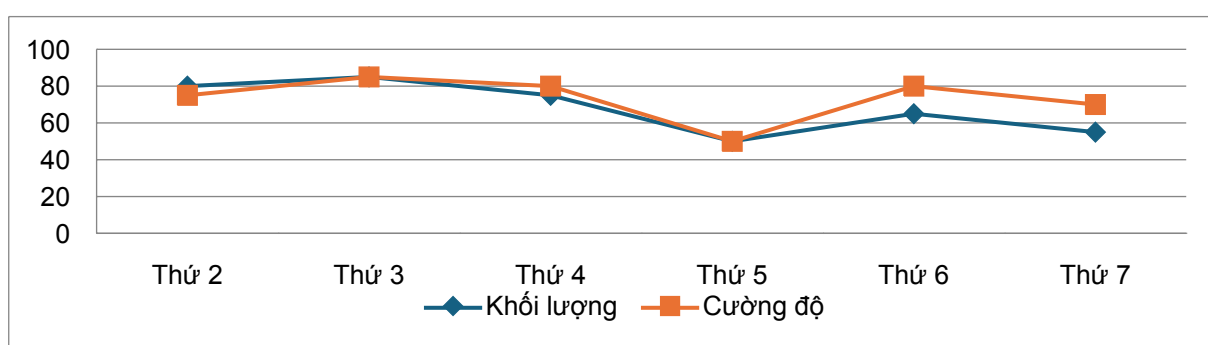
Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
135	Thể lực	40.5	30.0	Thể lực chung		13.50	10.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	4.05	3.0
					Sức mạnh tốc độ	6.75	5.0
					Sức mạnh bền	5.40	4.0
					Sức bền	5.40	4.0
					Mềm dẻo	2.70	2.0
	Khéo léo	2.70	2.0				
	Kỹ, chiến thuật	54.0	40.0	Kỹ thuật		27.0	20.0
				Chiến thuật		27.0	20.0
	Tâm lý	13.5	10.0	Tâm lý		13.5	10.0
KT-TĐ	27.0	20.0	KT-TĐ		27.0	20.0	
Tổng		135	100			135	100

Diễn biến lượng vận động huấn luyện trong giai đoạn hoàn thiện và thi đấu:

+ Giai đoạn tiền thi đấu 1: Lượng vận động lớn rồi trung bình, cường độ nhỏ

Bảng 3.45. Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 1

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	80	85	75	50	65	55	Nghỉ
Cường độ	75	85	80	50	80	70	

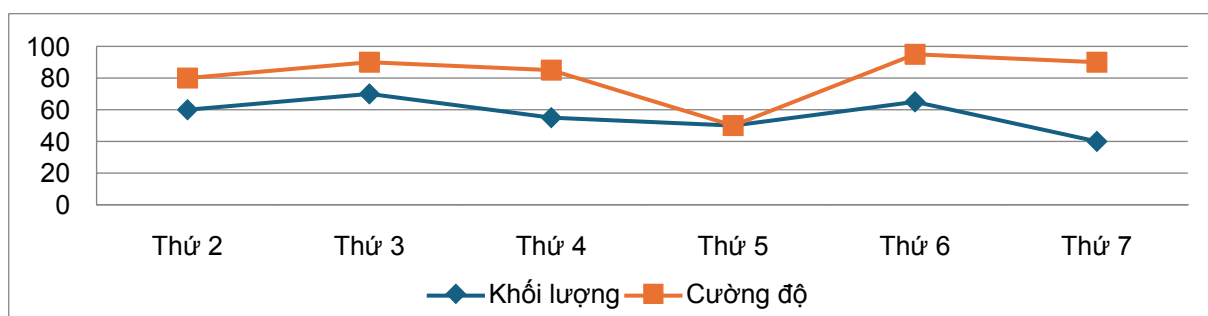


Biểu đồ 3.4. Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 1

+ Giai đoạn thi đấu 1: Lượng vận động từ trung bình đến nhỏ, cường độ lớn đến cực lớn.

Bảng 3.46. Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 1

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	60	70	55	50	65	40	Nghỉ
Cường độ	80	90	85	50	95	90	



Biểu đồ 3.5. Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 1

Thời kỳ quá độ 1

Giai đoạn chuyển tiếp 1: Từ ngày 15 tháng 05 năm 2024 đến ngày 30 tháng 06 năm 2024 (tương đương 2 tuần từ tuần 23 - 24).

Bảng 3.47. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuyển tiếp 1

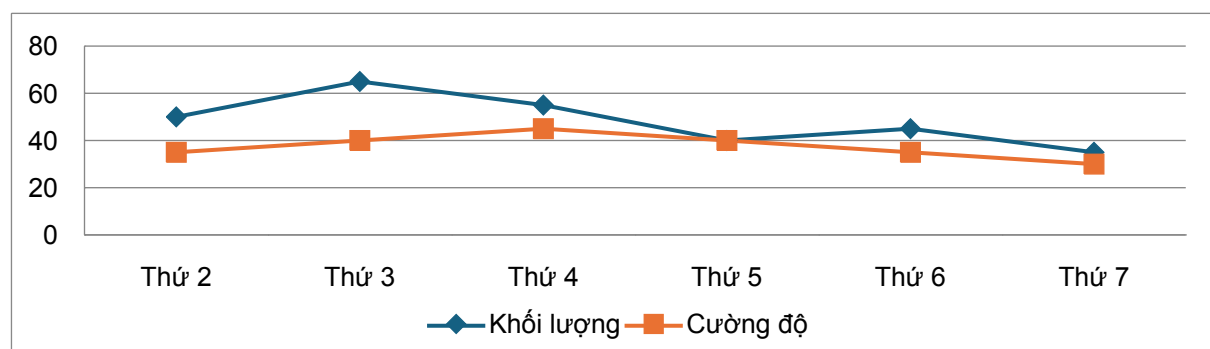
Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
45	Thể lực	15.75	35.0	Thể lực chung		9.0	20.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	1.35	3.0
					Sức mạnh tốc độ	1.35	3.0
					Sức mạnh bền	1.35	3.0
					Sức bền	0.90	2.0
					Mềm dẻo	0.90	2.0
		Khéo léo	0.90	2.0			
	Kỹ, chiến thuật	27	60.0	Kỹ thuật		13.5	30.0
				Chiến thuật		13.5	30.0
	Tâm lý	2.25	5.0	Tâm lý		2.25	5.0
KT-TĐ	0.0	0.0	KT-TĐ		0.0	0.0	
Tổng		45	100			45	100

Giảm nhẹ lượng vận động tập luyện, thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục của các hệ thống chức năng của cơ thể, phòng ngừa và điều trị các biểu hiện xấu, chấn thương, tâm lý... xảy ra trong quá trình tập luyện cũng như thi đấu, khắc phục nhược điểm cá nhân, tạo điều kiện tốt nhất cho giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

Diễn biến lượng vận động huấn luyện trong giai đoạn chuyển tiếp 1: Lượng vận động từ trung bình đến nhỏ; cường độ nhỏ.

Bảng 3.48. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 1

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	50	65	55	40	45	35	Nghỉ
Cường độ	35	40	45	40	35	30	



Biểu đồ 3.6. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 1

b) *Chu kỳ huấn luyện 2*: Từ ngày 01 tháng 07 năm 2024 đến ngày 30 tháng 8 năm 2024 (tương đương 8 tuần tập từ tuần 25 - 32).

Thời kỳ chuẩn bị 2

- *Giai đoạn chuẩn bị chung 2*: Từ ngày 01 tháng 7 năm 2024 đến ngày 15 tháng 7 năm 2024 (Từ tuần 25 tới tuần 26)

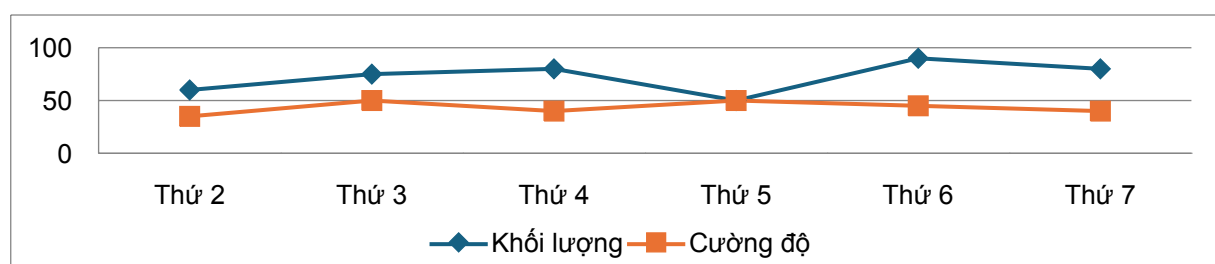
Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, ưu tiên các bài tập nâng cao sức bền và sức mạnh bền. Định hình, hoàn thiện động tác kỹ thuật cơ bản, nâng cao chất lượng thực hiện kỹ thuật. Tăng dần khối lượng và cường độ phù hợp. Củng cố và phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV.

Bảng 3.49. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chung 2

Chương 1: Tổng quan về môn học							
Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
45	Thể lực	22.5	50.0	Thể lực chung		13.5	30.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	1.35	3.0
					Sức mạnh tốc độ	2.25	5.0
					Sức mạnh bền	1.80	4.0
					Sức bền	1.80	4.0
					Mềm dẻo	0.90	2.0
				Khéo léo	0.90	2.0	
	Kỹ, chiến thuật	20.25	45.0	Kỹ thuật		11.25	25.0
				Chiến thuật		9.00	20.0
	Tâm lý	2.25	5.0	Tâm lý		2.25	5.0
KT-TĐ	0.0	0.0	KT-TĐ		0.0	0.0	
Tổng		45	100			45	100

Bảng 3.50. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 2

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	60	75	80	50	90	80	Nghỉ
Cường độ	35	50	40	50	45	40	



Biểu đồ 3.7. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 2

- *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 2*: Từ ngày 16 tháng 7 năm 2024 đến ngày 30 tháng 7 năm 2024 (Từ tuần 27 - 28)

Phát triển cả thể lực chung và TLCM, trong đó phát triển các tố chất thể lực chung làm nền để phát triển TLCM. Sử dụng nhiều bài tập TLCM liên quan tới kỹ thuật để phát triển các tố chất TLCM đặc thù cho VĐV.

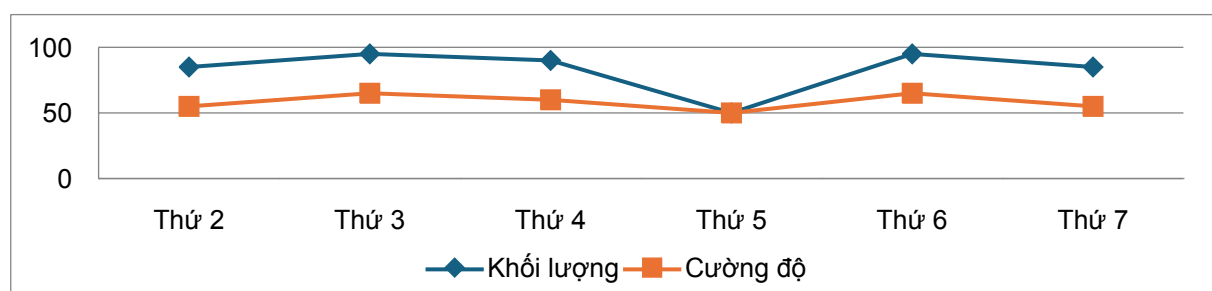
Điều chỉnh khối lượng, cường độ huấn luyện phù hợp, nâng cao chất lượng khả năng thực hiện kỹ thuật sở trường, rèn luyện trạng thái tâm lý, ý chí thi đấu.

Bảng 3.51. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 2

Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %	
45	Thể lực	22.5	50.0	Thể lực chung		9.0	20.0	
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh		2.25	5.0
					Sức mạnh tốc độ		3.15	7.0
					Sức mạnh bền		2.25	5.0
					Sức bền		2.25	5.0
					Mềm dẻo		1.80	4.0
				Khéo léo		1.80	4.0	
	Kỹ, chiến thuật	15.75	35.0	Kỹ thuật		4.50	10.0	
				Chiến thuật		11.25	25.0	
	Tâm lý	2.25	5.0	Tâm lý		2.25	5.0	
KT-TĐ	2.25	10.0	KT-TĐ		4.50	10.0		
Tổng		45	100			45	100	

Bảng 3.52. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 2

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	85	95	90	50	95	85	Nghỉ
Cường độ	55	65	60	50	65	55	



Biểu đồ 3.8. Diễn biến lượng vận động thời kỳ chuẩn bị chuyên môn 2

Thời kỳ thi đấu 2

Giai đoạn hoàn thiện và thi đấu 2: Từ ngày 01 tháng 8 năm 2024 đến ngày 21 tháng 8 năm 2024 (Tương đương 3 tuần tập từ tuần 29 tới tuần 31).

Sử dụng đa dạng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn thông qua huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, bài tập thi đấu. Chú trọng và tập trung vào các bài tập tốc độ, sức mạnh với cường độ cao và các bài tập xử lý tình huống trong thi đấu đạt hiệu quả cao nhất. Hoàn thiện trạng thái tâm lý và kỹ, chiến thuật thi đấu.

Bảng 3.53. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu 2

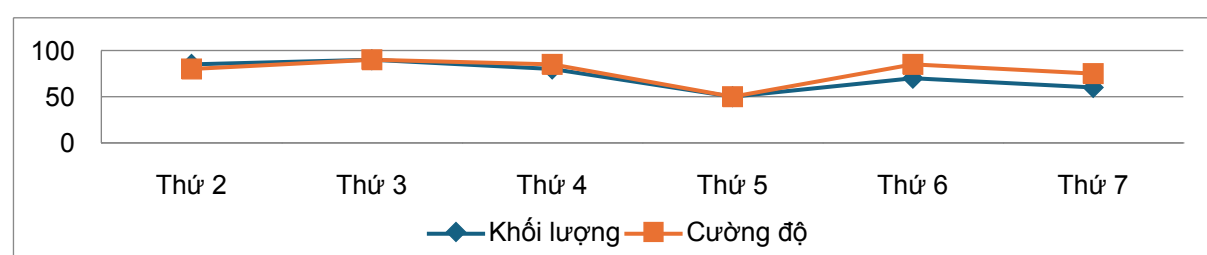
tiền thi đấu và thi đấu 2							
Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
67.5	Thể lực	20.25	30.0	Thể lực chung		6.75	10.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	2.025	3.0
					Sức mạnh tốc độ	3.375	5.0
					Sức mạnh bền	2.70	4.0
					Sức bền	2.70	4.0
					Mềm dẻo	1.35	2.0
				Khéo léo	1.35	2.0	
	Kỹ, chiến thuật	27.0	40.0	Kỹ thuật		10.125	15.0
				Chiến thuật		16.875	25.0
	Tâm lý	6.75	10.0	Tâm lý		6.75	10.0
	KT-TĐ	13.5	20.0	KT-TĐ		13.5	20.0
Tổng		67.5	100			67.5	100

Diễn biến lượng vận động huấn luyện trong giai đoạn hoàn thiện và thi đấu:

+ Giai đoạn tiền thi đấu 2:

Bảng 3.54. Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 2

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	85	90	80	50	70	60	Nghỉ
Cường độ	80	90	85	50	85	75	

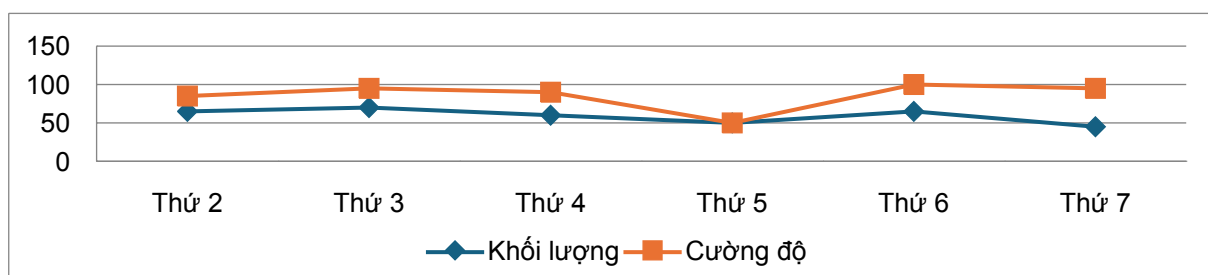


Biểu đồ 3.9. Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 2

+ Giai đoạn thi đấu 2:

Bảng 3.55. Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 2

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	65	70	60	50	65	45	Nghỉ
Cường độ	85	95	90	50	100	95	



Biểu đồ 3.10. Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 2

Thời kỳ quá độ 2

Giai đoạn chuyển tiếp 2: Từ ngày 21 tháng 8 đến ngày 30 tháng 8 năm 2024 (Tuần 32).

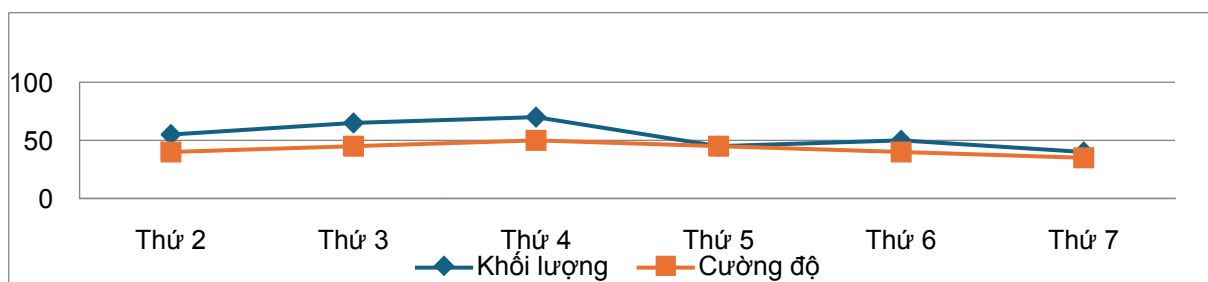
Hồi phục, nghỉ tích cực sau thi đấu, chữa trị chấn thương (nếu có). Tiếp tục duy trì phát triển các tố chất thể lực, ưu tiên sức bền và sức mạnh bền chuyên môn. Tập luyện với khối lượng và cường độ vừa phải, rút kinh nghiệm và chuẩn bị cho giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

Bảng 3.56. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuyển tiếp 2

Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
22.5	Thể lực	11.25	50.0	Thể lực chung		6.75	30.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	0.67	3.0
					Sức mạnh tốc độ	0.90	4.0
					Sức mạnh bền	1.13	5.0
					Sức bền	0.90	4.0
					Mềm dẻo	0.45	2.0
	Khéo léo	0.45	2.0				
	Kỹ, chiến thuật	10.13	45.0	Kỹ thuật		5.63	25.0
				Chiến thuật		4.50	20.0
	Tâm lý	1.12	5.0	Tâm lý		1.12	5.0
KT-TĐ	0.0	0.0	KT-TĐ		0.0	0.0	
Tổng		22.5	100			22.5	100

Bảng 3.57. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 2

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	55	65	70	45	50	35	Nghỉ
Cường độ	40	45	50	45	40	30	

**Biểu đồ 3.11. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 2**

c) *Chu kỳ huấn luyện 3*: Từ ngày 01 tháng 9 năm 2024 đến ngày 31 tháng 12 năm 2024 (tương đương 16 tuần tập từ tuần 33 - 48).

Thời kỳ huấn luyện 3

- *Giai đoạn chuẩn bị chung 3*: Từ ngày 01 tháng 9 năm 2024 đến ngày 7 tháng 10 năm 2024 (tương đương 5 tuần tập từ tuần 33 - 37).

Bảng 3.58. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chung 3

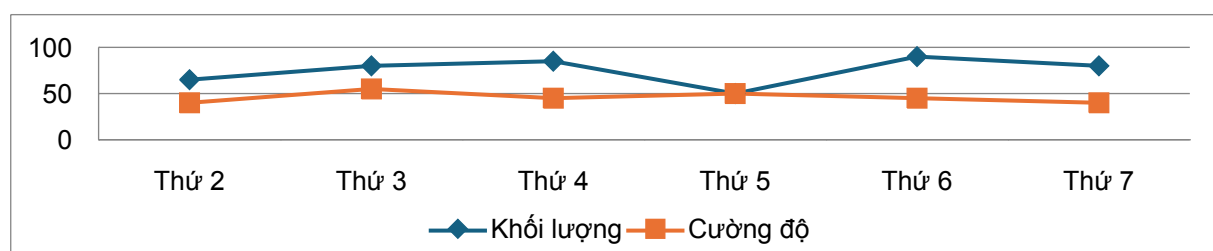
Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m_i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại	m_i (giờ)	Tỷ lệ %
112.5	Thể lực	56.25	50.0	Thể lực chung	33.75	30.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	3.375
					Sức mạnh tốc độ	3.375
					Sức mạnh bền	4.50
					Sức bền	4.50
					Mềm dẻo	3.375
					Khéo léo	3.375
	Kỹ, chiến thuật	50.63	45.0	Kỹ thuật	28.13	25.0
				Chiến thuật	22.5	20.0
	Tâm lý	5.62	5.0	Tâm lý	5.62	5.0
	KT-TĐ	0.0	0.0	KT-TĐ	0.0	0.0
Tổng		112.5	100		112.5	100

Tập trung phát triển thể lực chung, lấy phát triển thể lực chung là nền tảng để phát triển TLCM. Sử dụng đa dạng các bài tập phát triển TLCM.

Phát triển toàn diện các tố chất thể lực, ưu tiên các bài tập nâng cao sức bền và sức mạnh bền. Định hình, hoàn thiện động tác kỹ thuật cơ bản, nâng cao chất lượng thực hiện kỹ thuật. Tăng dần khối lượng và cường độ phù hợp. Củng cố và phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV.

Bảng 3.59. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 3

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	65	80	85	50	90	80	Nghỉ
Cường độ	40	55	45	50	45	40	



Biểu đồ 3.12. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chung 3

- *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 3:* Từ ngày 8 tháng 10 năm 2024 đến ngày 7 tháng 11 năm 2024 (Tương đương 4 tuần tập từ tuần 38 - 41)

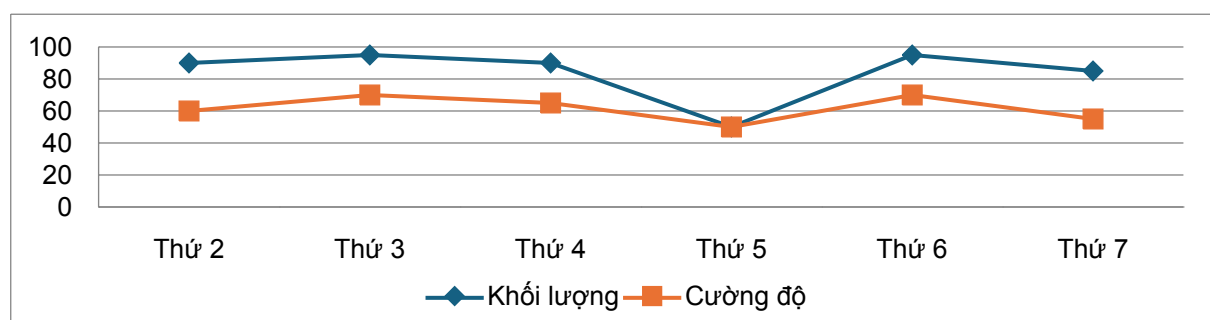
Duy trì thể lực chuyên môn nhưng tăng cường độ giảm khối lượng bài tập, chú trọng vào các bài tập như: Phương pháp ghép đôi với nhau, sử dụng các bài tập phát triển thể lực bằng kỹ thuật với nhiều hình thức đa dạng. Xây dựng và duy trì trạng thái sung sức thể thao để bước vào thời kỳ thi đấu đạt hiệu quả cao nhất.

Bảng 3.60. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 3

Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại	m _i (giờ)	Tỷ lệ %
90	Thể lực	45.0	50.0	Thể lực chung	18.0	20.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	3.60
					Sức mạnh tốc độ	5.40
					Sức mạnh bền	5.40
					Sức bền	5.40
					Mềm dẻo	3.60
					Khéo léo	3.60
	Kỹ, chiến thuật	31.5	35.0	Kỹ thuật	9.0	10.0
				Chiến thuật	22.5	25.0
	Tâm lý	4.50	5.0	Tâm lý	4.50	5.0
	KT-TĐ	9.0	10.0	KT-TĐ	9.0	10.0
Tổng		90	100		90	100

Bảng 3.61. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuẩn bị chuyên môn 3

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	90	95	90	50	95	85	Nghỉ
Cường độ	60	70	65	50	70	55	

**Biểu đồ 3.13. Diễn biến lượng vận động thời kỳ chuẩn bị chuyên môn 3****Thời kỳ thi đấu 3**

Giai đoạn hoàn thiện và thi đấu 3: Từ ngày 08 tháng 11 năm 2024 đến ngày 15 tháng 12 năm 2024 (Tương đương 5 tuần tập từ tuần 42 - 31).

Sử dụng đa dạng các bài tập phát triển TLCM thông qua huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, bài tập thi đấu. Tập trung phát triển các tố chất TLCM đặc thù. Chú trọng và tập trung vào các bài tập tốc độ, sức mạnh với cường độ cao và các bài tập xử lý tình huống trong thi đấu đạt hiệu quả cao nhất. Hoàn thiện trạng thái tâm lý, ý chí và khả năng thực hiện kỹ, chiến thuật thi đấu.

Bảng 3.62. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu 3

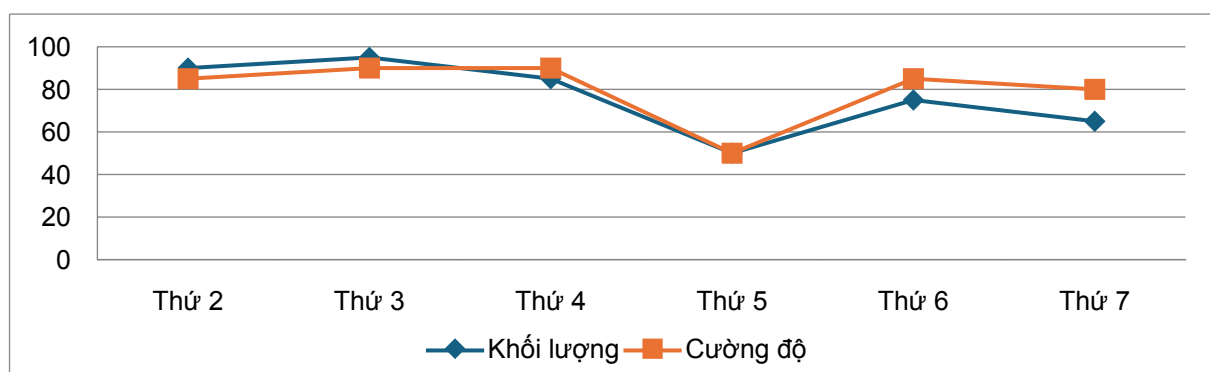
Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
112.5	Thể lực	33.75	30.0	Thể lực chung		11.25	10.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	3.375	3.0
					Sức mạnh tốc độ	5.625	5.0
					Sức mạnh bền	4.50	4.0
					Sức bền	4.50	4.0
					Mềm dẻo	2.25	2.0
					Khéo léo	2.25	2.0
	Kỹ, chiến thuật	56.25	40.0	Kỹ thuật		28.125	25.0
				Chiến thuật		16.875	15.0
	Tâm lý	11.25	10.0	Tâm lý		11.25	10.0
	KT-TĐ	22.5	20.0	KT-TĐ		22.5	20.0
Tổng		112.5	100			112.5	100

Diễn biến lượng vận động huấn luyện trong giai đoạn hoàn thiện và thi đấu:

+ Giai đoạn tiền thi đấu 3:

Bảng 3.63. Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 3

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	90	95	85	50	75	65	Nghỉ
Cường độ	85	90	90	50	85	80	

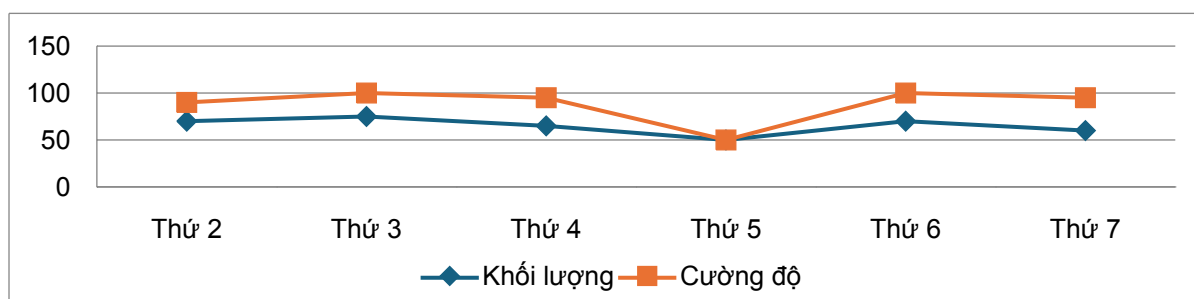


Biểu đồ 3.14. Diễn biến lượng vận động giai đoạn tiền thi đấu 3

+ Giai đoạn thi đấu 3:

Bảng 3.64. Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 3

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	70	75	65	50	70	60	Nghỉ
Cường độ	90	100	95	50	100	95	



Biểu đồ 3.15. Diễn biến lượng vận động giai đoạn thi đấu 3

Thời kỳ quá độ 3

Giai đoạn chuyển tiếp 3: Từ ngày 16 tháng 12 đến ngày 31 tháng 12 năm 2024 (Tương đương 2 tuần tập từ tuần 47 - 48).

Hồi phục, nghỉ tích cực sau thi đấu, chữa trị chấn thương (nếu có). Tiếp tục duy

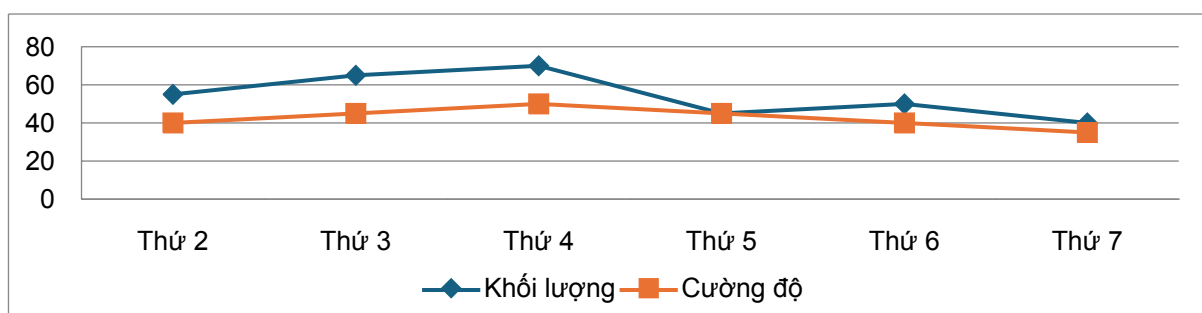
trì phát triển các tố chất thể lực, ưu tiên sức bền và sức mạnh bền chuyên môn. Kiểm tra chất lượng cuối chu kỳ huấn luyện và chuẩn bị cho kế hoạch tiếp theo.

Bảng 3.65. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện giai đoạn chuyển tiếp 3

Tổng số giờ tập luyện	Nội dung huấn luyện	m _i (giờ)	Tỷ lệ %	Phân loại		m _i (giờ)	Tỷ lệ %
45	Thể lực	22.5	50.0	Thể lực chung		13.50	30.0
				Thể lực chuyên môn	Sức nhanh	1.35	3.0
					Sức mạnh tốc độ	2.25	5.0
					Sức mạnh bền	1.80	4.0
					Sức bền	1.80	4.0
					Mềm dẻo	0.90	2.0
					Khéo léo	0.90	2.0
	Kỹ, chiến thuật	20.25	45.0	Kỹ thuật		11.25	25.0
				Chiến thuật		9.0	20.0
	Tâm lý	2.25	5.0	Tâm lý		2.25	5.0
KT-TĐ	0.0	0.0	KT-TĐ		0.0	0.0	
Tổng		45	100			45	100

Bảng 3.66. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 3

Tỷ lệ %	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
Khối lượng	55	65	70	45	50	40	Nghỉ
Cường độ	40	45	50	45	40	35	



Biểu đồ 3.16. Diễn biến lượng vận động giai đoạn chuyển tiếp 3

3) *Định lượng lượng vận động trong các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn qua các giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện năm*

Sau khi xây dựng kế hoạch huấn luyện TLCM, luận án tiến hành định LVD, quãng nghỉ và phương pháp tập luyện cho từng thời kỳ, từng giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện năm. Cụ thể được trình bày tại (phụ lục 10)

3.2.4. Bàn luận nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.2.4.1. Bàn luận về căn cứ xác định nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Việc xây dựng nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được dựa trên cả cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn. Về lý luận, luận án căn cứ vào đặc điểm hoạt động thi đấu môn Vật tự do, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 16-17, các nguyên tắc HLTT và kết quả tổng hợp các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước liên quan đến huấn luyện TLCM cho VĐV Vật tự do.

Về thực tiễn, nội dung huấn luyện được xây dựng dựa trên thực trạng chương trình huấn luyện, điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện viên, trình độ chuẩn bị chức năng, nhận thức của VĐV về vai trò của TLCM và kết quả đánh giá thực trạng TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Đồng thời, nội dung huấn luyện còn đảm bảo phù hợp với mục tiêu, kế hoạch, chu kỳ và phương pháp huấn luyện trong thực tiễn đào tạo VĐV hiện nay.

3.2.4.2. Bàn luận về nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Nội dung huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được xây dựng trên cơ sở mục tiêu huấn luyện trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu, phù hợp với đặc điểm hoạt động thi đấu và yêu cầu phát triển toàn diện của VĐV trẻ. Việc tổ chức nội dung huấn luyện theo hướng tăng dần LVĐ, kết hợp chặt chẽ giữa huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý là phù hợp với quan điểm huấn luyện hiện đại trong thể thao thành tích cao.

Luận án đã xác định tương đối đầy đủ các nội dung huấn luyện từ lý thuyết đến thực hành, trong đó chú trọng phát triển các tố chất TLCM đặc trưng như sức nhanh chuyên môn, sức mạnh tốc độ chuyên môn, sức mạnh bền chuyên môn, sức bền chuyên môn, mềm dẻo và khéo léo chuyên môn. Đây là những tố chất có vai trò trực tiếp đối với hiệu quả hoạt động thi đấu của nữ VĐV Vật tự do.

Bên cạnh đó, việc kết hợp các bài tập chuyên môn, thi đấu mô phỏng, phân tích đối thủ và huấn luyện tâm lý cho thấy nội dung huấn luyện có tính chuyên môn hóa và thực tiễn cao. Điều này không chỉ giúp VĐV nâng cao khả năng thích nghi với LVĐ thi đấu mà còn góp phần hoàn thiện kỹ - chiến thuật và bản lĩnh thi đấu.

Ngoài ra, nội dung huấn luyện được xây dựng theo chu kỳ huấn luyện năm, phù hợp với từng giai đoạn phát triển của VĐV và yêu cầu chuẩn bị cho các giải thi đấu trọng điểm. Đây là cơ sở quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện TLMC và thành tích thi đấu cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

3.2.4.3. Bàn luận về lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Trong quá trình lựa chọn các bài tập huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, luận án không tiếp cận theo hướng lựa chọn đơn lẻ từng bài tập riêng biệt mà tiến hành lựa chọn trên cơ sở kết hợp giữa đặc điểm hoạt động chuyên môn của môn Vật tự do, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, điều kiện thực tiễn huấn luyện và xu hướng phát triển của huấn luyện thể thao hiện đại.

Qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn trong nước và quốc tế, có thể thấy rằng trong huấn luyện Vật tự do hiện đại, hiệu quả phát triển TLMC không phụ thuộc vào số lượng bài tập được sử dụng mà phụ thuộc chủ yếu vào mức độ phù hợp, tính định hướng chuyên môn và khả năng tạo ra thích nghi vận động đối với đối tượng huấn luyện. Vì vậy, việc lựa chọn bài tập huấn luyện TLMC cần được tiến hành theo hệ thống nguyên tắc khoa học chặt chẽ nhằm đảm bảo hiệu quả thực tiễn trong quá trình ứng dụng.

Việc luận án xây dựng 6 nguyên tắc lựa chọn bài tập cho thấy quá trình lựa chọn bài tập đã được tiếp cận theo hướng đảm bảo cả cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của huấn luyện thể thao thành tích cao.

Trong đó, nguyên tắc đảm bảo tính định hướng chuyên môn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Việc xác định các tố chất trọng tâm gồm sức nhanh chuyên môn, sức mạnh tốc độ chuyên môn, sức mạnh bền chuyên môn, sức bền chuyên môn, khéo léo chuyên môn và mềm dẻo chuyên môn phù hợp với đặc điểm vận động đặc trưng của môn Vật tự do. Điều này cho thấy các bài tập được lựa chọn không mang tính chung chung mà tập trung trực tiếp vào những tố chất quyết định hiệu quả hoạt động thi đấu của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17.

Đặc biệt, trong các tố chất được lựa chọn, sức mạnh tốc độ chuyên môn và sức mạnh bền chuyên môn được xem là những tố chất giữ vai trò trung tâm đối với hiệu quả thực hiện kỹ thuật trong thi đấu Vật tự do. Đây cũng là cơ sở khoa học để luận án ưu tiên số lượng bài tập lớn hơn ở nhóm sức mạnh tốc độ chuyên môn và sức mạnh bền chuyên môn so với các nhóm tố chất khác.

Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi và tính hợp lý cho thấy luận án không chỉ chú trọng đến hiệu quả lý thuyết của bài tập mà còn quan tâm đến điều kiện ứng dụng thực tế tại đơn vị huấn luyện. Các bài tập được lựa chọn phải phù hợp với trình độ chuyên môn, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 16-17, khả năng tiếp thu vận động của nữ VĐV cũng như điều kiện sân bãi, dụng cụ và đặc điểm tổ chức huấn luyện tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Điều này có ý nghĩa quan trọng bởi trong thực tiễn huấn luyện thể thao thành tích cao, nhiều bài tập có hiệu quả tốt về mặt lý luận nhưng khó triển khai đồng bộ do không phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất hoặc trình độ thực tế của VĐV. Vì vậy, tính khả thi được xem là yếu tố đảm bảo cho khả năng ứng dụng lâu dài của hệ thống bài tập trong thực tiễn huấn luyện.

Nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả và tiếp cận xu hướng huấn luyện hiện đại cho thấy luận án đã chú trọng đến yêu cầu đổi mới nội dung huấn luyện theo hướng chuyên môn hóa và hiện đại hóa trong môn Vật tự do trẻ hiện nay. Điều này phù hợp với xu hướng huấn luyện Vật tự do hiện đại trên thế giới, nơi các bài tập chuyên môn ngày càng hướng tới phát triển đồng thời nhiều tố chất vận động trong điều kiện gần giống hoạt động thi đấu thực tế. Bên cạnh đó, nguyên tắc đảm bảo tính đa dạng của bài tập có ý nghĩa quan trọng đối với đối tượng nữ VĐV trẻ. Việc sử dụng đa dạng các bài tập giúp duy trì hứng thú tập luyện, hạn chế trạng thái đơn điệu trong huấn luyện kéo dài và góp phần nâng cao tính tích cực vận động của VĐV trong quá trình thực hiện chương trình huấn luyện.

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu, công trình nghiên cứu và kinh nghiệm thực tiễn huấn luyện môn Vật trong và ngoài nước, luận án đã hệ thống hóa được 113 bài tập huấn luyện TLCM thuộc 6 nhóm tố chất khác nhau. Điều này cho thấy hệ thống bài tập ban đầu được xây dựng tương đối phong phú và có tính bao quát đối với các yêu cầu phát triển TLCM trong môn Vật tự do.

Tuy nhiên, luận án không sử dụng toàn bộ 113 bài tập vào thực nghiệm mà tiến hành lựa chọn thông qua khảo sát thực tiễn bằng phương pháp phỏng vấn 33 HLV, chuyên gia, giảng viên và trọng tài môn Vật tự do trên phạm vi toàn quốc. Việc sử dụng ý kiến chuyên gia cho thấy quá trình lựa chọn bài tập không chỉ dựa trên cơ sở lý luận mà còn phản ánh kinh nghiệm thực tiễn của những người trực tiếp làm công tác giảng dạy và huấn luyện môn Vật tự do.

Việc quy ước lựa chọn các bài tập đạt điểm trung bình từ 2.35 trở lên giúp đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của kết quả lựa chọn. Kết quả phỏng vấn cho thấy có 83/113 bài tập được các chuyên gia đánh giá đạt yêu cầu để ứng dụng trong huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Cơ cấu phân bố các bài tập được lựa chọn tương đối phù hợp với đặc điểm hoạt động chuyên môn của môn Vật tự do, trong đó nhóm bài tập sức mạnh tốc độ chuyên môn chiếm số lượng lớn nhất với 22 bài tập, tiếp theo là nhóm sức nhanh chuyên môn và sức bền chuyên môn với 15 bài tập, nhóm sức mạnh bền chuyên môn với 13 bài tập, nhóm khéo léo chuyên môn với 11 bài tập và nhóm mềm dẻo chuyên môn với 7 bài tập.

Sự phân bố này phản ánh đúng đặc điểm vận động của môn Vật tự do hiện đại, nơi các tố chất sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức nhanh giữ vai trò quyết định trực tiếp đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật và hiệu quả thi đấu của VĐV.

Như vậy, có thể thấy rằng hệ thống 83 bài tập được lựa chọn trong luận án không chỉ đảm bảo cơ sở khoa học về lý luận HLTT mà còn có cơ sở thực tiễn và tính ứng dụng cao trong điều kiện huấn luyện hiện nay đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia. Đây được xem là hệ thống phương tiện chuyên môn quan trọng làm cơ sở xây dựng chương trình huấn luyện TLCM và tổ chức thực nghiệm của luận án.

3.2.4.4. Bàn luận về xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Việc xây dựng kế hoạch huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được thực hiện trên cơ sở lý luận và thực tiễn của HLTT hiện đại, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ chuyên môn và yêu cầu thi đấu trong năm. Kế hoạch huấn luyện được xây dựng dựa trên nguyên tắc phát triển toàn diện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý; đồng thời căn cứ vào lịch thi đấu, trình độ thực tế của VĐV và điều kiện huấn luyện hiện có.

Mục tiêu của kế hoạch là nâng cao trình độ TLCM, giảm tỷ lệ VĐV đạt mức trung bình, yếu và tăng tỷ lệ VĐV đạt loại khá, giỏi nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu ở các giải trọng điểm trong năm 2024. Nội dung huấn luyện tập trung phát triển các tố chất đặc trưng của môn Vật tự do như sức nhanh chuyên môn, sức mạnh tốc độ chuyên môn, sức mạnh bền chuyên môn và sức bền chuyên môn, đồng thời tăng dần LVĐ phù hợp với từng giai đoạn huấn luyện.

Căn cứ vào lịch thi đấu và mục tiêu thành tích, luận án xây dựng kế hoạch huấn

luyện năm gồm 3 chu kỳ huấn luyện tương ứng với 3 đỉnh cao phong độ thi đấu. Mỗi chu kỳ được chia thành các thời kỳ chuẩn bị, thi đấu và chuyển tiếp nhằm đảm bảo sự phát triển liên tục, hợp lý giữa huấn luyện, hồi phục và thi đấu. Trong đó, thời kỳ chuẩn bị chiếm tỷ lệ thời gian lớn nhất, phù hợp với đặc điểm phát triển TLCM của VĐV trẻ.

Kết quả phỏng vấn HLV và chuyên gia cho thấy sự thống nhất cao về việc phân bổ thời gian, nội dung huấn luyện và diễn biến LVD trong các chu kỳ huấn luyện năm. Điều này khẳng định kế hoạch huấn luyện được xây dựng có cơ sở khoa học, phù hợp với thực tiễn huấn luyện môn Vật tự do và tạo điều kiện thuận lợi cho việc nâng cao trình độ TLCM cũng như thành tích thi đấu của nữ VĐV đội tuyển trẻ quốc gia.

Trong mỗi giai đoạn huấn luyện, luận án xây dựng chi tiết LVD gồm số tuần, số buổi, số giờ tập luyện; đồng thời phân bổ hợp lý nội dung, khối lượng và cường độ huấn luyện theo từng ngày trong tuần. Việc xây dựng LVD được thực hiện phù hợp với lứa tuổi, trình độ và đặc điểm của nữ VĐV Vật tự do 16-17 tuổi.

Mỗi giáo án gồm từ 3-5 bài tập phát triển tố chất TLCM, mỗi bài tập thực hiện từ 3 tổ trở lên. Cường độ tập luyện được xác định phù hợp với mục tiêu từng tố chất, dao động từ 70-100% khả năng tối đa của VĐV đối với các bài tập phát triển nhanh và sức mạnh tốc độ.

Các bài tập được sắp xếp luân phiên giữa các nhóm tố chất nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo; kết hợp giữa bài tập mô phỏng, bài tập có đối kháng, bài tập với dụng cụ và bài tập phản xạ nhằm tạo hưng phấn tập luyện và nâng cao hiệu quả hồi phục. Quãng nghỉ giữa các tổ và các buổi tập được điều chỉnh hợp lý để đảm bảo khả năng hồi phục và duy trì hiệu quả vận động.

Việc tổ chức và điều chỉnh khoa học các yếu tố của LVD giúp kiểm soát chính xác tác động huấn luyện đến cơ thể VĐV, tránh quá tải và nâng cao hiệu quả phát triển TLCM. Đây cũng là điểm khác biệt nổi bật của luận án so với các nghiên cứu trước đây.

Tóm lại, qua nghiên cứu nhiệm vụ 2 luận án có một số nhận xét sau:

(1) Qua nghiên cứu, luận án đã lựa chọn được 83 bài tập huấn luyện TLCM cho đối tượng nghiên cứu và xây dựng được LVD phù hợp trong tập luyện để phát triển TLCM cho VĐV.

(2) Luận án đã xác định được nội dung và xây dựng kế hoạch huấn luyện TLCM năm 2024 cho đối tượng nghiên cứu với 3 chu kỳ huấn luyện tương ứng với 3 giải đấu lớn trong năm.

3.3. Xác định tính hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Quá trình thực nghiệm được tổ chức theo chu kỳ huấn luyện năm gồm 3 chu kỳ huấn luyện tương ứng với 3 giải thi đấu trọng điểm trong năm của đội tuyển trẻ quốc gia. Việc phân chia chu kỳ nhằm đảm bảo tính logic của quá trình huấn luyện, phù hợp với đặc điểm thích nghi và yêu cầu phát triển TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17.

Trong quá trình thực nghiệm, để đánh giá mức độ tác động của các bài tập huấn luyện đã lựa chọn, luận án tiến hành kiểm tra TLCM của đối tượng thực nghiệm thông qua 16 test TLCM (như trình bày ở chương 2) ở 3 thời điểm: Trước thực nghiệm, sau 6 tháng thực nghiệm và sau 12 tháng thực nghiệm. Các thời điểm đánh giá được tiến hành tại 3 thời điểm nhằm phản ánh hiệu quả tích lũy của quá trình huấn luyện ở các giai đoạn giữa năm và cuối năm huấn luyện. Việc lựa chọn các mốc đánh giá này giúp hạn chế ảnh hưởng của trạng thái thi đấu ngắn hạn tại từng giải đấu cụ thể, đồng thời phản ánh khách quan hơn sự phát triển TLCM của VĐV dưới tác động của chương trình huấn luyện thực nghiệm.

Đối tượng thực nghiệm sư phạm bao gồm 9 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia thuộc Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và hạng cân từ 53-61kg (chọn VĐV đang lứa tuổi 16 bởi vì sau một năm thực nghiệm lứa tuổi này sẽ nằm trong tuổi 17 phù hợp với luật quy định, đội tuyển trẻ không vượt qua tuổi 17, còn chọn hạng cân 53-61kg vì qua khảo sát hạng cân này có số lượng VĐV đông nhất, tính ổn định cao). 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 9 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Các đối tượng này được luận án lựa chọn ngẫu nhiên và chia làm 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 05 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia thuộc Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Nhóm này được áp dụng nội dung huấn luyện TLCM (83 bài tập huấn luyện TLCM đã được lựa chọn và các bài tập huấn luyện TLCM này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng

giai đoạn, từng thời kỳ huấn luyện) được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm. Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở phụ lục 8.

Nhóm đối chứng: Bao gồm 04 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia thuộc Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Nhóm này được áp dụng nội dung huấn luyện TLCM cũ mà ban huấn luyện thường sử dụng (hệ thống bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện năm thuộc Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh xây dựng).

Thời gian quá trình thực nghiệm của luận án được tiến hành trong thời gian 12 tháng (từ tháng 1/2024 đến tháng 12/2024). Địa điểm thực nghiệm được tiến hành tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3.3.2. Đánh giá hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong thực tiễn huấn luyện

3.3.2.1. Thời điểm trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, luận án tiến hành kiểm tra trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia thuộc 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 3.67.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.67 cho thấy, kết quả kiểm tra trình độ TLCM ở tất cả các test giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.365$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy, TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Bảng 3.67. So sánh trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra				So sánh	
		Nhóm TN 53 – 61kg (n=5)		Nhóm ĐC 53 – 61kg (n=4)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
Sức nhanh	1. Thoát bờ 15s (lần)	23.60	1.02	23.50	0.50	0.16	>0.05
	2. Sườn tay không 15 s (lần)	17.80	0.75	17.75	0.43	0.36	>0.05
	3. Phản xạ bốc 15s (lần)	21.00	0.89	20.45	1.30	0.00	>0.05
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	15.20	1.47	15.00	1.58	1.49	>0.05
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	23.60	1.36	23.50	1.12	0.13	>0.05
SM bền	6. Thoát bờ tại chỗ 1 phút (lần)	60.00	0.63	60.75	1.48	0.59	>0.05
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	24.80	1.17	24.55	1.12	0.98	>0.05
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	21.40	0.80	21.25	1.30	0.19	>0.05
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	44.00	0.63	43.50	1.12	0.27	>0.05
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	33.60	1.02	33.75	0.83	0.21	>0.05
Mềm đẻo	11. Gập thân về trước (cm)	24.00	1.10	23.75	1.30	0.51	>0.05
	12. Xoạc ngang (cm)	13.40	0.80	13.25	0.83	0.24	>0.05
	13. Cầu vòng cao (cm)	50.40	0.49	49.50	0.81	1.43	>0.05
Khéo léo	14. Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	33.60	1.02	33.25	0.71	1.43	>0.05
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	13.80	1.17	13.50	0.50	0.65	>0.05
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	17.20	0.75	17.00	0.71	1.44	>0.05

* $t_{\text{bảng}(0,05)} = 2.365$

3.3.2.2. Thời điểm sau 6 tháng thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, luận án tiếp tục kiểm tra đánh giá trình độ TLCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thông qua 16 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.68.

Bảng 3.68. So sánh trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra				So sánh	
		Nhóm TN 53-61kg (n=5)		Nhóm ĐC 53-61kg (n=4)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
Sức nhanh	1. Thoát bò 15s (lần)	24.00	0.89	23.75	0.83	0.38	>0.05
	2. Sườn tay không 15s (lần)	18.60	1.02	18.00	0.71	0.88	>0.05
	3. Phản xạ bốc 15 s (lần)	22.80	0.75	21.25	0.81	2.60	<0.05
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	16.00	0.63	15.50	1.12	0.75	>0.05
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	24.20	0.75	24.00	0.72	0.36	<0.05
SM bền	6. Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	63.25	0.76	61.25	1.09	2.80	<0.05
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	25.80	0.75	24.75	0.43	2.41	<0.05
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	22.80	0.40	22.00	0.71	1.89	>0.05
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	44.60	1.02	44.25	0.83	0.49	>0.05
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	35.60	1.03	34.00	0.71	2.37	<0.05
Mềm dẻo	11. Gập thân về trước (cm)	23.40	1.36	23.25	0.81	0.17	>0.05
	12. Xoạc ngang (cm)	12.40	1.02	13.25	0.83	1.19	>0.05
	13. Cầu vòng cao (cm)	49.60	1.03	50.50	0.50	1.43	>0.05
Khéo léo	14. Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	34.20	0.75	33.75	1.30	0.57	>0.05
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	14.40	0.81	14.75	0.81	0.57	>0.05
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	15.20	0.75	16.65	0.83	2.65	<0.05

$$*t_{\text{bảng}(0,05)} = 2.365$$

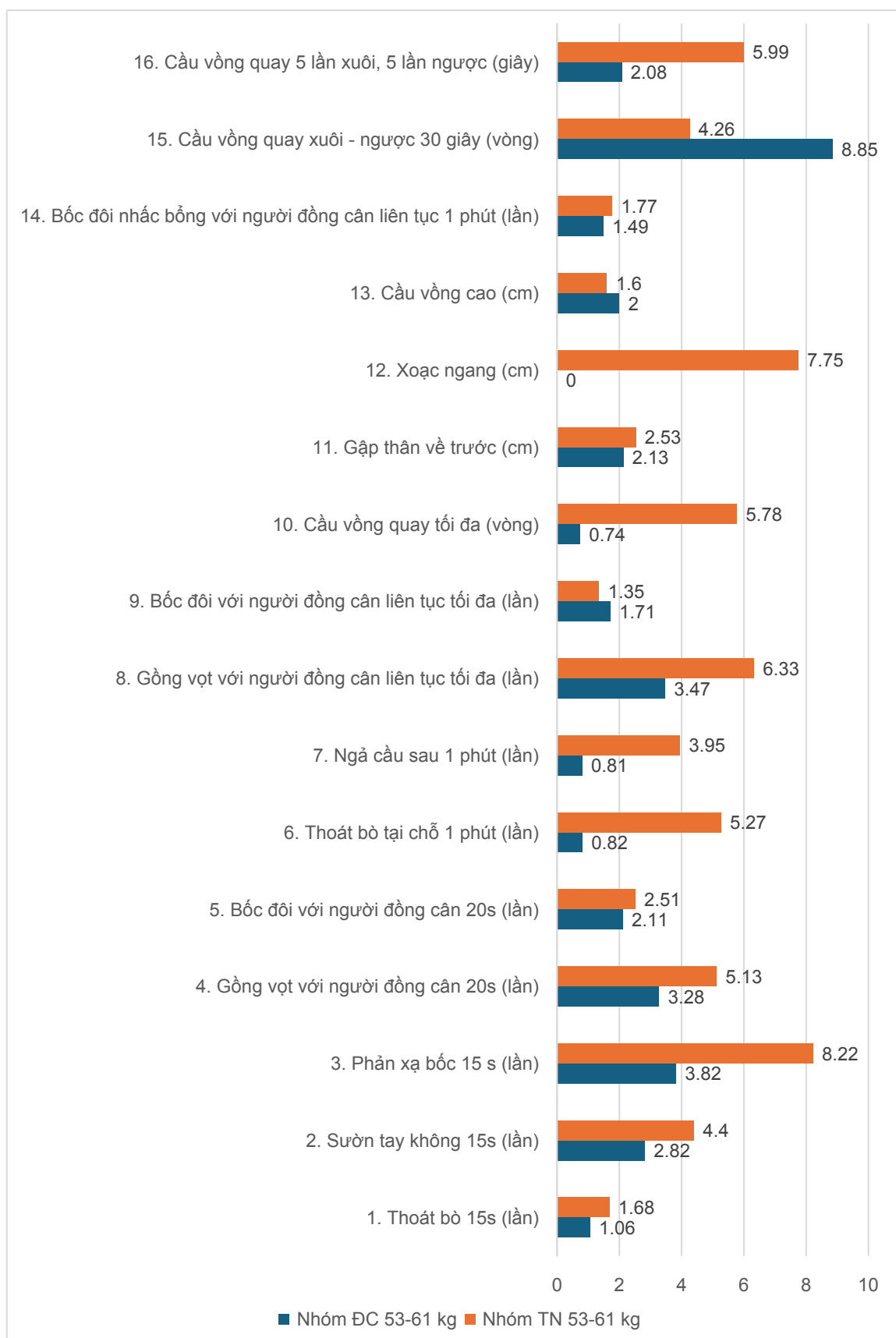
Qua bảng 3.68 cho thấy, trong số 16 tests đánh TLCM chỉ có 5 test thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$, còn lại 11 test thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ với $P > 0.05$). Điều này cho thấy, việc ứng dụng nội dung huấn luyện TLCM mà luận án lựa chọn bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, song do thời gian thực nghiệm ngắn nên sự tác động đến các tổ chất TLCM là chưa nhiều để dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, luận án tiến hành so sánh nhíp tăng trưởng kết quả kiểm tra trình độ TLCM nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.69 biểu đồ 3.17.

Bảng 3.69. Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	W nhóm ĐC 53 - 61kg (%)	W nhóm TN 53 - 61kg (%)	Chênh lệch (%)
Sức nhanh	1. Thoát bò 15s (lần)	1.06	1.68	0.62
	2. Sườn tay không 15s (lần)	2.82	4.40	1.58
	3. Phản xạ bốc 15 s (lần)	3.84	8.22	4.38
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	3.28	5.13	1.85
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	2.11	2.51	0.40
SM bền	6. Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	0.82	5.27	4.45
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	0.81	3.95	3.14
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	3.47	6.33	2.86
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	1.71	1.35	0.36
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	0.74	5.78	5.04
Mềm dẻo	11. Gập thân về trước (cm)	2.13	2.53	0.40
	12. Xoạc ngang (cm)	0	7.75	7.75
	13. Cầu vòng cao (cm)	2.00	1.60	0.40
Khéo léo	14. Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	1.49	1.77	0.28
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	8.85	4.26	4.59
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	2.08	5.99	7.04

Qua bảng 3.69 và biểu đồ 3.18 khi so sánh 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm cho thấy, ở nhóm đối chứng có 1 test đánh giá mềm dẻo không thể hiện sự tăng trưởng, các tests còn lại thể hiện sự tăng trưởng ở mức thấp (từ 0.81-8.85%), còn ở nhóm thực nghiệm các tổ chất thể lực đều có sự tăng trưởng từ 1.35-8.22%. Nhìn chung, nhịp tăng trưởng TLCM của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng, song mức chênh lệch tăng trưởng chưa cao (từ 0.28-7.75%). Điều này cho thấy, các bài tập mới bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho VĐV nhóm thực nghiệm.



Biểu đồ 3.17. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm (%)

3.3.2.3. Thời điểm sau 12 tháng thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm 12 tháng, luận án tiếp tục kiểm tra TLCM của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.70.

Bảng 3.70. So sánh trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra				So sánh	
		Nhóm TN 53 – 61kg (n=5)		Nhóm ĐC 53 – 61kg (n=4)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
Sức nhanh	1. Thoát bờ 15s (lần)	25.60	0.49	24.50	0.50	2.93	<0.05
	2. Sườn tay không 15s (lần)	20.00	0.89	18.25	0.83	2.66	<0.05
	3. Phản xạ bốc 15s (lần)	24.80	0.75	22.75	0.43	4.29	<0.05
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	18.20	0.40	15.75	1.09	4.10	<0.05
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	26.20	0.75	24.50	0.50	3.82	<0.05
SM bền	6. Thoát bờ tại chỗ 1 phút (lần)	63.60	1.02	61.25	0.83	3.29	<0.05
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	27.20	0.75	25.50	0.50	3.44	<0.05
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	24.60	0.80	22.50	0.49	4.04	<0.05
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	46.80	1.17	45.00	0.50	2.39	<0.05
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	36.20	0.75	34.50	0.87	2.63	<0.05
Mềm dẻo	11. Gập thân về trước (cm)	21.00	1.02	22.75	0.83	2.48	<0.05
	12. Xoạc ngang (cm)	10.80	0.75	12.75	1.30	2.49	<0.05
	13. Cầu vòng cao (cm)	44.80	0.71	47.50	0.87	2.44	<0.05
Khéo léo	14. Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	36.80	0.40	34.50	0.49	3.77	<0.05
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	17.00	0.89	15.25	0.83	2.66	<0.05
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	14.00	1.02	15.50	0.71	3.52	<0.05

* $t_{\text{bảng}(0,05)} = 2.365$

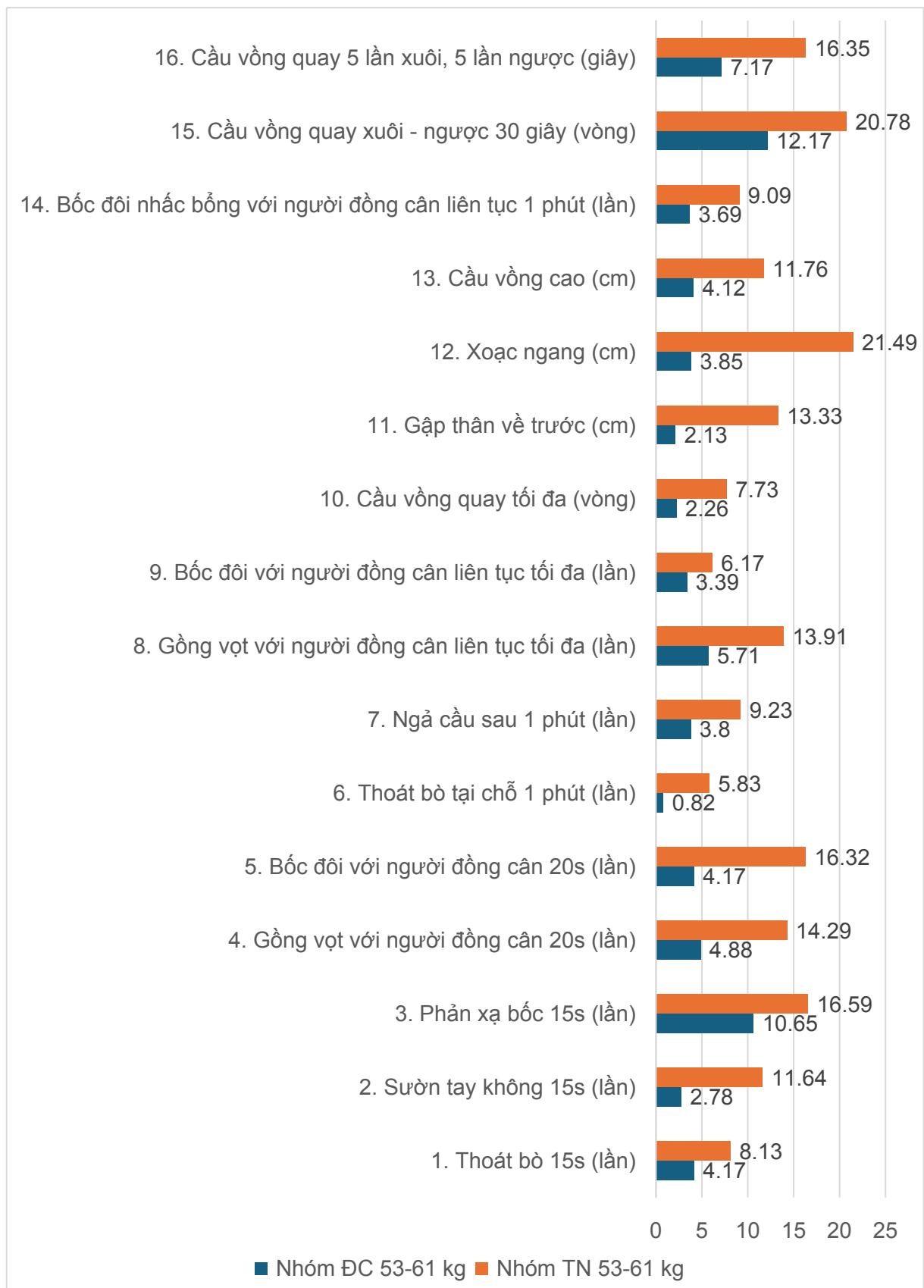
Từ kết quả ở bảng 3.70 cho thấy, sau 12 tháng thực nghiệm áp dụng các bài tập lựa chọn, thành tích ở tất cả các test kiểm tra đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho phép khẳng định, TLCM của các nữ VĐV Vật tự do nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Như vậy, nội dung huấn luyện TLCM mới mà luận án xây dựng cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn nội dung huấn luyện thể lực cũ vẫn được ban huấn luyện sử dụng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của nội dung huấn luyện TLCM mới xây dựng, luận án tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra thể lực của 2 nhóm ở các giai đoạn thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.71, 3.72, 3.73 và biểu đồ 3.18.

Bảng 3.71. Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	W nhóm Đ 53 - 61kg (%)	W nhóm TN 53 - 61kg (%)	Chênh lệch (%)
Sức nhanh	1. Thoát bò 15s (lần)	4.17	8.13	3.96
	2. Sườn tay không 15s (lần)	2.78	11.64	8.86
	3. Phản xạ bốc 15s (lần)	10.65	16.59	5.94
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	4.88	14.29	9.41
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	4.17	16.32	12.15
SM bền	6. Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	0.82	5.83	5.01
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	3.80	9.23	5.43
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	5.71	13.91	8.20
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	3.39	6.17	2.78
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	2.26	7.73	5.47
Mềm dẻo	11. Gập thân về trước (cm)	2.13	13.33	11.20
	12. Xoạc ngang (cm)	3.85	21.49	17.64
	13. Cầu vòng cao (cm)	4.12	11.76	7.64
Khéo léo	14. Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	3.69	9.09	5.40
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	12.17	20.78	8.61
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	7.17	16.35	12.03



Biểu đồ 3.18. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra thể lực nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 12 tháng thực nghiệm (%)

Bảng 3.72. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm qua các giai đoạn thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{x} \pm \sigma$)								
		Trước TN (1)		Sau 6 tháng TN (2)		Sau 12 tháng TN (3)		W1-2	W2-3	W3-1
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$			
Sức nhanh	1. Thoát bò 15s (lần)	23.60	1.02	24.00	0.89	25.60	0.49	1.68	6.45	8.13
	2. Sườn tay không 15s (lần)	17.80	0.75	18.60	1.02	20.00	0.89	4.40	7.25	11.64
	3. Phản xạ bốc 15s (lần)	21.00	0.89	22.80	0.75	24.80	0.75	8.22	8.40	16.59
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	15.20	1.47	16.00	0.63	18.20	0.40	5.13	12.87	17.96
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	23.60	1.36	24.20	0.75	25.80	0.76	2.51	6.40	8.91
SM bền	6. Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	60.00	0.63	63.25	0.76	63.60	1.02	5.27	0.55	5.83
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	24.80	1.17	25.80	0.75	27.20	0.75	3.95	5.28	9.23
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	21.40	0.80	22.80	0.40	24.60	0.80	6.33	7.59	13.91
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	44.00	0.63	44.60	1.02	46.80	1.17	1.35	4.81	6.17
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	33.60	1.02	35.60	1.03	36.20	0.75	5.78	1.67	7.45
Mềm dẻo	11. Gập thân về trước (cm)	24.00	1.10	23.40	1.36	21.00	1.41	2.40	10.81	13.33
	12. Xoạc ngang (cm)	13.40	0.80	12.40	1.02	10.80	0.75	7.75	13.79	21.49
	13. Cầu vòng cao (cm)	50.40	0.49	49.60	1.03	44.80	0.71	1.60	10.17	11.76
Khéo léo	14. Bốc đôi nhấc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	33.60	1.02	34.20	0.75	36.80	0.40	1.77	7.32	9.09
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	13.80	1.17	14.40	0.81	17.00	0.89	4.26	16,56	20.78
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	17.20	0.75	16.20	0.75	14.60	1.02	5.99	10.39	16.35

Bảng 3.73. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm đối chứng qua các giai đoạn thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{x} \pm \sigma$)								
		Trước TN (1)		Sau 6 tháng TN (2)		Sau 12 tháng TN (3)		W1-2	W2-3	W3-1
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$			
Sức nhanh	1. Thoát bò 15s (lần)	23.50	0.50	23.75	0.83	24.50	0.50	1.06	3.11	4.17
	2. Sườn tay không 15s (lần)	17.75	0.43	18.00	0.71	18.25	0.83	1.40	1.38	2.78
	3. Phản xạ bốc 15s (lần)	20.45	1.30	21.25	0.81	22.75	0.43	3.84	6.82	10.65
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	15.00	1.58	15.50	1.12	15.75	1.09	3.28	1.60	4.88
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	23.50	1.12	24.00	0.72	24.50	0.50	2.21	2.06	4.17
SM bền	6. Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	60.75	1.48	61.25	1.09	61.25	0.83	0.82	0.82	0.82
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	24.55	1.12	24.75	0.43	25.50	0.50	0.81	2.99	3.80
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	21.25	1.30	22.00	0.71	22.50	0.49	3.47	2.25	5.71
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	43.50	1.12	44.25	0.83	45.00	0.50	1.71	1.68	3.39
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	33.75	0.83	34.00	0.71	34.50	0.87	0.74	1.46	2.20
Mềm dẻo	11. Gập thân về trước (cm)	23.75	1.30	23.25	0.81	22.75	0.83	2.13	2.17	4.30
	12. Xoạc ngang (cm)	13.25	0.83	13.25	0.83	12.75	1.30	0.00	3.85	3.85
	13. Cầu vòng cao (cm)	49.50	0.81	50.50	0.50	47.50	0.87	2.00	6.12	4.12
Khéo léo	14. Bốc đôi nhấc bổng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	33.25	0.71	33.75	1.30	34.50	0.49	1.49	2.20	3.69
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	13.50	0.50	14.75	0.81	15.25	0.83	8.85	3.33	12.17
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	17.00	0.71	16.65	0.83	15.50	0.71	2.08	7.15	9.23

Qua bảng 3.71 và biểu đồ 3.18 cho thấy, sau 12 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm đã cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra. Mức chênh lệch nhịp tăng trưởng đạt được sau 12 tháng thực nghiệm ở nhóm đối chứng và thực nghiệm đạt từ 2.78-17.64%.

3.3.3.4. So sánh kết quả tự đối chiếu giữa 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

Sau khi có kết quả 12 tháng thực nghiệm, tuy đã xác định nhịp tăng trưởng của kết quả kiểm tra trước và sau các giai đoạn thực nghiệm, song luận án vẫn tiến hành so sánh tự đối chiếu nhằm đánh giá mức độ ảnh hưởng của nội dung huấn luyện TLCM đến sự phát triển TLCM ở từng nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình ở bảng 3.74.

Từ kết quả ở bảng 3.74 cho thấy, nội dung huấn luyện TLCM áp dụng cho nhóm thực nghiệm có ảnh hưởng mạnh và toàn diện hơn vì: Có 100% số test (16/16 test có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), thể hiện sự phát triển đồng bộ các tố chất TLCM. Trong khi đó, ở nhóm đối chứng chỉ cải thiện ở một số ít test (02/16 test có sự khác biệt), không tạo ra sự thay đổi mang tính hệ thống. Điều này chứng tỏ sự phát triển của nhóm thực nghiệm không chỉ lớn hơn mà còn ổn định, có định hướng và bền vững hơn. Đặc biệt, nhóm thực nghiệm có giá trị tuyệt đối của t tính lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều đó cho thấy, sau thời gian thực nghiệm 12 tháng, nội dung huấn luyện TLCM mà luận án xây dựng đã tỏ rõ hiệu quả trong việc nâng cao TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Diễn biến thành tích đạt được ở cả 16 test đánh giá TLCM của nhóm thực nghiệm đều 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 (5.83-21.48% so với 0.82-12.17%).

3.3.3.5. So sánh trình độ chuẩn bị chức năng giữa 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

Sau 12 tháng thực nghiệm nghiêm sự phạm, luận án tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng của 2 nhóm bằng các chỉ tiêu đã lựa chọn. Kết quả đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng giữa 2 nhóm trước và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.75. Từ kết quả ở bảng 3.75 cho thấy, ở 7/7 chỉ tiêu đánh giá trình độ trình độ chuẩn bị chức năng ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Còn ở nhóm đối chứng chỉ có 6/7 tiêu chuẩn đánh giá có sự khác biệt. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập huấn luyện TLCM mà luận án lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Bảng 3.74. So sánh tự đối chiếu trình độ thể lực chuyên môn giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm

Tổ chất	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)											
		Nhóm TN (n=5)				t ($t_{\text{bảng}}=2.776$)	P	Nhóm ĐC (n=4)				t ($t_{\text{bảng}}=3.182$)	P
		Trước TN		Sau TN				Trước TN		Sau TN			
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
Sức nhanh	1. Thoát bò 15s (lần)	23.60	1.02	25.60	0.49	3.66	<0.05	23.50	0.50	24.50	0.50	2.45	<0.05
	2. Sườn tay không 15s (lần)	17.80	0.75	20.00	0.89	4.49	<0.05	17.75	0.43	18.25	0.83	1.00	<0.05
	3. Phản xạ bốc 15s (lần)	21.00	0.89	24.80	0.75	7.20	<0.05	20.45	1.30	22.75	0.43	3.65	<0.05
SM tốc độ	4. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)	15.20	1.47	18.20	0.40	3.35	<0.05	15.00	1.58	15.75	1.09	0.88	<0.05
	5. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	23.60	1.36	26.20	0.75	3.83	<0.05	23.50	1.12	24.50	0.50	0.00	<0.05
SM bền	6. Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)	60.00	0.63	63.60	1.02	7.06	<0.05	60.75	1.48	61.25	0.83	2.45	<0.05
	7. Ngả cầu sau 1 phút (lần)	24.80	1.17	27.20	0.75	6.01	<0.05	24.55	1.12	25.50	0.50	0.00	<0.05
Sức bền	8. Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	21.40	0.80	24.60	0.80	4.35	<0.05	21.25	1.30	22.50	0.49	1.46	<0.05
	9. Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)	44.00	0.63	46.80	1.17	4.80	<0.05	43.50	1.12	45.00	0.50	5.20	<0.05
	10. Cầu vòng quay tối đa (vòng)	33.60	1.02	36.20	0.75	5.88	<0.05	33.75	0.83	34.50	0.87	1.00	<0.05
Mềm dẻo	11. Gập thân về trước (cm)	24.00	1.10	21.00	1.02	3.36	<0.05	23.75	1.30	22.75	0.83	0.42	<0.05
	12. Xoạc ngang (cm)	13.40	0.80	10.80	0.75	6.51	<0.05	13.25	0.83	12.75	1.30	1.00	<0.05
	13. Cầu vòng cao (cm)	50.40	0.49	44.80	0.71	10.61	<0.05	49.50	0.81	47.50	0.87	1.73	<0.05
Khéo léo	14. Bốc đôi nhấc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)	33.60	1.02	36.80	0.40	6.54	<0.05	33.25	0.71	34.50	0.40	0.00	<0.05
	15. Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	13.80	1.17	17.00	0.89	4.83	<0.05	13.50	0.50	15.25	0.83	1.41	<0.05
	16. Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)	17.20	0.75	14.60	1.02	3.67	<0.05	17.00	0.71	15.50	0.71	2.45	<0.05

Bảng 3.75. Kết quả so sánh đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước và sau thực nghiệm

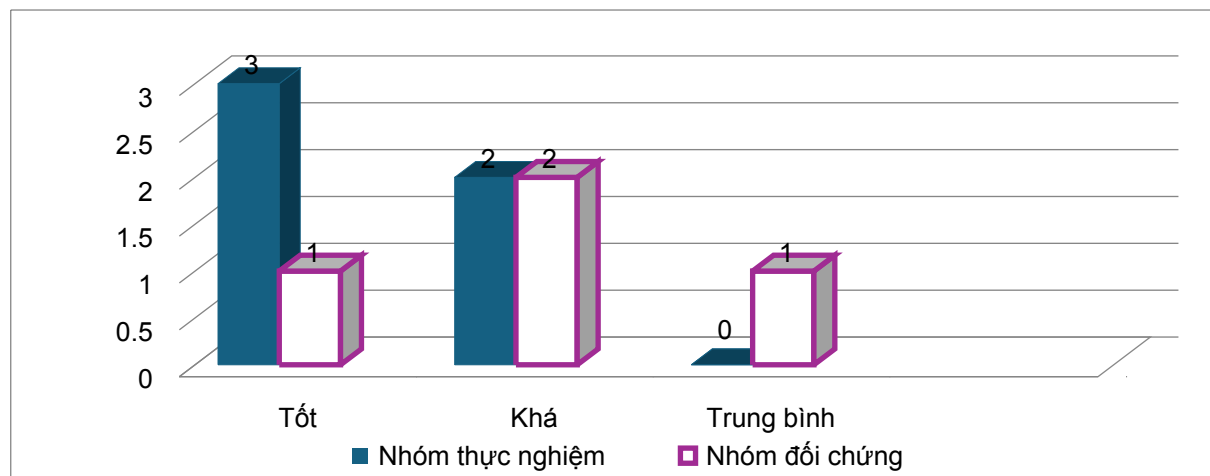
TT	Chỉ tiêu	Kết quả kiểm tra											
		Nhóm thực nghiệm (n=5) (t _{bảng} = 2.776)				t	P	Nhóm đối chứng (n=4) (t _{bảng} = 3.182)				t	P
		Trước TN		Sau TN				Trước TN		Sau TN			
		$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$			$\bar{x}$	$\pm\sigma$	$\bar{x}$	$\pm\sigma$		
1	Phản xạ đơn (ms)	311.0	4.95	263.0	3.53	15.4	<0.05	310.0	0.71	267.50	7.07	15.6	<0.05
2	Phản xạ phức (ms)	471	3.54	400.0	7.07	8.14	<0.05	470.0	14.4	407.50	7.07	5.21	<0.05
3	Tần số tim tĩnh(lần/phút)	65.00	2.83	59.8	0.71	5.44	<0.05	65.59	0.71	61.50	0.71	9.80	<0.05
4	Dung tích sống (lít)	3.58	0.15	4.18	0.19	7.59	<0.05	3.53	0.14	3.90	0.21	0.75	<0.05
5	VO _{2 max} tương đối (ml/kg/phút)	59.22	0.49	61.18	0.70	6.52	<0.05	59.70	0.85	60.25	1.41	5.71	<0.05
6	VCO _{2max} tuyệt đối (lít/phút)	3.49	0.31	4.06	0.21	4.70	<0.05	3.50	0.14	4.08	0.11	8.51	<0.05
7	VO _{2 max} tuyệt đối (lít)	3.30	0.19	3.90	0.21	4.19	<0.05	3.31	0.14	3.98	0.16	4.08	<0.05

3.3.3.6. So sánh kết quả tổng hợp đã xây dựng giữa 2 nhóm trước và sau thực nghiệm

Để khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập huấn luyện TLCM đã lựa chọn 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 (bảng 3.32) giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.76 và biểu đồ 3.19.

Bảng 3.76. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp thể lực chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả xếp loại				Tổng
	Nhóm TN (n = 5)	Tỷ lệ %	Nhóm ĐC (n =4)	Tỷ lệ %	
Tốt	3	60	1	25	4
Khá	2	40	2	50	4
Trung bình	0	0	1	25	1
Yếu	0	0	0	0	0
Kém	0	0	0	0	0
Tổng	5	100	4	100	9



Biểu đồ 3.19. So sánh kết quả xếp loại thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Từ kết quả ở bảng 3.76 và biểu đồ 3.19 cho thấy, trình độ TLCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt, nhóm thực nghiệm có 60% số VĐV đạt trình độ TLCM loại giỏi, 40% số VĐV đạt loại Khá, trong khi đó nhóm đối chứng có 25% số VĐV đạt loại giỏi, 50% số VĐV đạt loại khá và số VĐV đạt loại trung bình 25%.

3.3.3.7. So sánh thành tích đạt được thông qua các giải Vật tự do ở trong nước giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

Bên cạnh việc theo dõi về sự phát triển về TLCM giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, luận án còn tiến hành thống kê và so sánh thành tích đạt được của các VĐV trước và sau thực nghiệm.

Đăng cấp VĐV ở môn Vật tự do được thông qua thành tích như sau: Đăng cấp kiện tướng quốc gia là các VĐV đạt huy chương vàng hoặc huy chương bạc tại giải vô địch hoặc giải cúp quốc gia, VĐV đạt đăng cấp I quốc gia là các VĐV đạt huy chương đồng tại giải vô địch, giải cúp quốc gia hoặc huy chương vàng tại giải trẻ toàn quốc được uỷ ban TDDT công nhận. Kết quả thống kê đăng cấp VĐV của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.77.

Bảng 3.77. Kết quả thống kê đăng cấp vận động viên của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Đăng cấp VĐV	Trước TN				Sau TN			
		Nhóm ĐC (n=4)		Nhóm TN (n=5)		Nhóm ĐC (n=4)		Nhóm TN (n=5)	
		mi	Tỷ lệ %	mi	%	mi	Tỷ lệ %	mi	%
1.	Kiến tướng	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
2.	Cấp I	1	25.0	1	20.0	2	50.0	4	80.0
3.	Cấp II	3	75.0	4	80.0	2	50.0	1	20.0
Σ		4	100	5	100	4	100	5	100

Kết quả ở bảng 3.77 cho thấy, trước thực nghiệm, số lượng VĐV có đăng cấp ở các loại là tương đồng nhau. Tuy nhiên, sau thực nghiệm mặc dù không có VĐV đạt đăng cấp kiện tướng, song tỷ lệ VĐV có đăng cấp I ở nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng là 30.0% (80.0% so với 50.0%). Đồng thời số lượng VĐV có đăng cấp 2 đã giảm đi 60.0% (80.0% so với 20.0%). Như vậy, từ những kết quả nghiên cứu trên một lần nữa khẳng định rõ hiệu quả của nội dung huấn luyện TLCM phát triển TLCM được ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

3.3.3. Bàn luận về hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong thực tiễn huấn luyện

3.3.3.1. Bàn luận về tổ chức thực nghiệm sư phạm

Việc tổ chức thực nghiệm theo chu kỳ huấn luyện năm gồm 03 chu kỳ huấn

luyện tương ứng với 03 giải thi đấu trọng điểm của đội tuyển trẻ quốc gia cho thấy quá trình thực nghiệm của luận án được xây dựng phù hợp với đặc điểm tổ chức huấn luyện và thi đấu hiện nay trong môn Vật tự do. Cách tổ chức này đảm bảo tính kế thừa và liên tục của quá trình huấn luyện, đồng thời phù hợp với quy luật thích nghi sinh học và đặc điểm phát triển TLCM của nữ VĐV lứa tuổi 16-17.

Ở lứa tuổi này, cơ thể VĐV đang trong giai đoạn phát triển mạnh về chức năng thần kinh - cơ, khả năng huy động chức năng vận động và thích nghi với LVD chuyên môn. Đây cũng là giai đoạn chuyển tiếp từ chuyên môn hóa sâu sang hoàn thiện thể thao, nên việc tổ chức huấn luyện theo chu kỳ năm có ý nghĩa quan trọng trong định hướng phát triển lâu dài cho VĐV. Việc phân chia hợp lý giữa các giai đoạn chuẩn bị, thi đấu và hồi phục giúp đảm bảo sự luân phiên khoa học giữa LVD và hồi phục, hạn chế quá tải, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển ổn định các tố chất TLCM như sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức bền chuyên môn.

Trong quá trình thực nghiệm, luận án sử dụng 16 test đánh giá TLCM tại 03 thời điểm: Trước thực nghiệm, sau 06 tháng và sau 12 tháng. Việc lựa chọn các mốc kiểm tra này phù hợp với đặc điểm của HLTT thành tích cao vì sự phát triển TLCM mang tính tích lũy và thích nghi theo thời gian. Các mốc đánh giá không chỉ phản ánh mức độ biến đổi chức năng vận động của VĐV qua từng giai đoạn huấn luyện mà còn giúp đánh giá tính ổn định của hiệu quả huấn luyện trong cả chu kỳ năm. Đồng thời, việc không tiến hành kiểm tra ngay sau các giải đấu giúp hạn chế ảnh hưởng của trạng thái mệt mỏi, hưng phấn tâm lý và dao động chức năng tạm thời sau thi đấu, qua đó phản ánh khách quan hơn trình độ TLCM thực tế của VĐV.

Đối tượng thực nghiệm là nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia, phù hợp với mục tiêu nghiên cứu vì đây là giai đoạn có khả năng phát triển mạnh các tố chất vận động chuyên môn. Việc lựa chọn nhóm hạng cân 53-61kg không chỉ phù hợp với thực tiễn huấn luyện tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDDT Bắc Ninh mà còn góp phần hạn chế sự khác biệt quá lớn về đặc điểm hình thái và chức năng giữa các VĐV, từ đó nâng cao độ đồng đều và giá trị khoa học của thực nghiệm.

Việc chia ngẫu nhiên VĐV thành nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng góp phần đảm bảo tính khách quan của nghiên cứu. Nhóm thực nghiệm được áp dụng hệ thống 83 bài tập TLCM được xây dựng theo định hướng chuyên môn hóa, có sự phân phối LVD phù hợp với từng giai đoạn huấn luyện và từng mục tiêu phát triển tố chất

vận động. Điều này phù hợp với xu hướng hiện đại trong HLTT là tăng cường tính chuyên biệt và cá thể hóa LVĐ. Trong khi đó, nhóm đối chứng tiếp tục áp dụng chương trình huấn luyện thường quy, tạo cơ sở để so sánh trực tiếp và đánh giá hiệu quả thực tiễn của nội dung huấn luyện mà luận án xây dựng.

Thời gian thực nghiệm kéo dài 12 tháng là phù hợp với đặc điểm của HLTT thành tích cao, bởi sự phát triển TLCM không thể hình thành trong thời gian ngắn mà đòi hỏi quá trình thích nghi chức năng lâu dài và liên tục. Việc triển khai thực nghiệm trong toàn bộ chu kỳ huấn luyện năm giúp đánh giá đầy đủ hơn hiệu quả của nội dung huấn luyện TLCM trong điều kiện huấn luyện và thi đấu thực tế, đồng thời phản ánh rõ hơn khả năng ứng dụng của các bài tập TLCM đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

3.3.3.2. Về hiệu quả ứng dụng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Trong nghiên cứu, quá trình thực nghiệm được tổ chức theo chu kỳ huấn luyện năm gồm 3 chu kỳ huấn luyện tương ứng với 3 giải thi đấu trọng điểm trong năm của đội tuyển trẻ quốc gia. Việc tổ chức thực nghiệm theo các chu kỳ huấn luyện và các giai đoạn thi đấu lớn đã tạo điều kiện đảm bảo tính kế thừa và tính liên tục trong phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17.

Kết quả kiểm tra tại các thời điểm trước thực nghiệm, sau 6 tháng thực nghiệm và sau 12 tháng thực nghiệm cho thấy các chỉ tiêu đánh giá TLCM, trình độ chuẩn bị chức năng và thành tích thi đấu của cả hai nhóm đều có sự phát triển nhất định. Tuy nhiên, mức độ tăng trưởng và hiệu quả thích nghi của nhóm thực nghiệm cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng.

Trước thực nghiệm luận án đã tiến hành kiểm tra TLCM của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 16 test đã chọn được cho thấy, kết quả không có sự khác biệt, tức là trước thực nghiệm TLCM của hai nhóm tương đương nhau, như vậy đối tượng lựa chọn thực nghiệm là hoàn toàn phù hợp. Đặc biệt với điều kiện số lượng VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia có hạn cả về quy mô đào tạo và số lượng VĐV, nên việc xác định phương pháp thực nghiệm so sánh song song tại Trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ở đây bước đầu đã đảm bảo tính khách quan đồng đều và khoa học làm tiền đề cho đánh giá chính xác mức độ tác động của các bài tập huấn luyện TLCM áp dụng cho nhóm đối tượng thực nghiệm.

Sau 6 tháng thực nghiệm, tương ứng với quá trình hoàn thành chu kỳ huấn luyện thứ nhất và chuyển sang chu kỳ huấn luyện thứ hai gắn với giải thi đấu lớn thứ hai trong năm, các chỉ tiêu phản ánh sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức bền chuyên môn của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển rõ rệt hơn so với nhóm đối chứng. Điều này cho thấy nội dung bài tập huấn luyện được xây dựng trong nghiên cứu đã bước đầu tạo ra những thích nghi chức năng tích cực đối với cơ thể VĐV dưới tác động của LVD chuyên môn hóa. Sự phát triển này phản ánh tính phù hợp của việc phân bổ nội dung và LVD theo chu kỳ huấn luyện, đồng thời cho thấy các bài tập được lựa chọn đã bám sát đặc điểm hoạt động thi đấu của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17. Đây là giai đoạn cơ thể VĐV bắt đầu hình thành các phản ứng thích nghi ổn định đối với các yêu cầu vận động chuyên môn có cường độ cao.

Sau 12 tháng thực nghiệm, tương ứng với việc hoàn thành toàn bộ 3 chu kỳ huấn luyện và tham gia 3 giải thi đấu trọng điểm trong năm, kết quả kiểm tra cho thấy hiệu quả của nội dung huấn luyện TLCM được thể hiện rõ nét và toàn diện hơn. Kết quả tự đối chiếu giữa các thời điểm kiểm tra cho thấy nhóm thực nghiệm có 16/16 chỉ tiêu TLCM đạt sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, trong khi nhóm đối chứng chỉ có 6/16 chỉ tiêu đạt sự khác biệt. Điều này chứng tỏ nội dung huấn luyện TLCM được ứng dụng trong nghiên cứu đã tác động tích cực và toàn diện đến sự phát triển các tổ chất TLCM của VĐV. Đặc biệt, việc toàn bộ các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng rõ rệt cho thấy hiệu quả tích lũy của quá trình huấn luyện qua các chu kỳ huấn luyện và các giai đoạn thi đấu lớn trong năm. Trong khi đó, nhóm đối chứng mặc dù vẫn có sự phát triển nhất định do ảnh hưởng của quá trình tập luyện thường xuyên, song mức độ cải thiện chưa đồng đều và chưa phản ánh được sự phát triển toàn diện về TLCM.

Đối với các chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng, kết quả tự đối chiếu cho thấy nhóm thực nghiệm có 7/7 chỉ tiêu đạt sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, trong khi nhóm đối chứng chỉ có 6/7 chỉ tiêu đạt sự khác biệt. Điều này phản ánh quá trình huấn luyện thực nghiệm không chỉ nâng cao trình độ TLCM mà còn góp phần cải thiện khả năng chức năng của cơ thể VĐV như khả năng thích nghi tim mạch, hô hấp và khả năng đáp ứng với LVD chuyên môn.

Sự phát triển đồng bộ giữa TLCM và trình độ chuẩn bị chức năng cho thấy nội dung bài tập huấn luyện được xây dựng trong nghiên cứu đảm bảo được tính khoa học trong phân bổ LVD, hạn chế trạng thái quá tải và tạo điều kiện thuận lợi cho quá

trình phục hồi - thích nghi - nâng cao năng lực vận động chuyên môn của VĐV qua các chu kỳ huấn luyện.

Từ kết quả xếp loại tổng hợp cho thấy, sau thực nghiệm trình độ TLCM của hai nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt. Nhóm thực nghiệm có 60% số VĐV đạt loại giỏi và 40% đạt loại khá, không còn VĐV xếp loại trung bình. Trong khi đó, ở nhóm đối chứng chỉ có 25% số VĐV đạt loại giỏi, 50% đạt loại khá và vẫn còn 25% số VĐV đạt loại trung bình. Kết quả này phản ánh hiệu quả tích cực của nội dung huấn luyện TLCM mà luận án xây dựng đối với sự phát triển trình độ vận động chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

Sự gia tăng tỷ lệ VĐV đạt loại giỏi ở nhóm thực nghiệm cho thấy hệ thống 83 bài tập TLCM được xây dựng trong luận án đã tác động phù hợp đến các tố chất vận động chuyên môn chủ yếu của VĐV như sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức bền chuyên môn. Việc phân phối LVĐ theo từng giai đoạn huấn luyện và từng mục tiêu phát triển TCTL đã tạo điều kiện cho cơ thể VĐV hình thành quá trình thích nghi chức năng ổn định, qua đó nâng cao hiệu quả vận động chuyên môn trong thi đấu.

Bên cạnh đó, việc nhóm thực nghiệm không còn VĐV đạt loại trung bình cho thấy nội dung huấn luyện TLCM không chỉ có tác dụng nâng cao trình độ đối với các VĐV có năng lực tốt mà còn góp phần cải thiện đáng kể trình độ của các VĐV có mức TLCM thấp hơn. Điều này phản ánh tính phù hợp và tính đồng bộ của nội dung bài tập được xây dựng trong luận án.

Ngược lại, mặc dù nhóm đối chứng cũng có sự phát triển nhất định do ảnh hưởng của quá trình huấn luyện thường xuyên, song tỷ lệ VĐV đạt loại giỏi còn thấp và vẫn còn VĐV đạt loại trung bình. Điều đó cho thấy chương trình huấn luyện thường quy hiện nay chưa tạo được sự chuyển biến mạnh về trình độ TLCM, đặc biệt trong việc phát triển đồng đều các tố chất vận động chuyên môn cho VĐV.

Kết quả trên một lần nữa khẳng định rằng, việc xây dựng nội dung huấn luyện TLCM theo hướng chuyên môn hóa, có sự kế hoạch hóa LVĐ khoa học và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ tập luyện của nữ VĐV Vật tự do là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thể thao.

Hiệu quả thực tiễn của nội dung bài tập tiếp tục được khẳng định thông qua kết quả thi đấu tại các giải Vật tự do trong nước sau thực nghiệm. Nhóm thực nghiệm có 80% VĐV đạt đẳng cấp I, cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng chỉ đạt 50%.

Kết quả này cho thấy sự phát triển về TLCM và trình độ chuẩn bị chức năng đã có tác động trực tiếp đến năng lực thi đấu thực tế của VĐV. Điều đó đồng thời phản ánh tính ứng dụng và giá trị thực tiễn nội dung huấn luyện TLCM được xây dựng trong nghiên cứu.

Như vậy, có thể khẳng định rằng nội dung huấn luyện TLCM được xây dựng và ứng dụng trong nghiên cứu đã mang lại hiệu quả tích cực trong việc nâng cao trình độ TLCM, trình độ chuẩn bị chức năng và thành tích thi đấu cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia sau 12 tháng thực nghiệm, phù hợp với đặc điểm chu kỳ huấn luyện năm và yêu cầu thi đấu của môn Vật tự do.

Tóm lại, kết quả nghiên cứu qua 12 tháng thực nghiệm trên hai nhóm đối tượng khách thể nghiên cứu tập luyện theo hai nội dung huấn luyện khác nhau của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã chứng minh nhóm thực nghiệm tập luyện theo nội dung huấn luyện TLCM mới thể hiện hiệu quả tác động nâng cao TLCM cao hơn hẳn hơn so với nhóm đối chứng.

Tóm lại, qua nghiên cứu nhiệm vụ 3 luận án có nhận xét như sau:

Trên cơ sở tổ chức thực nghiệm ứng dụng nội dung huấn luyện TLCM, đó chính là 83 bài tập phát triển TLCM đã lựa chọn, cùng với kế hoạch huấn luyện và tiến trình thực nghiệm đã xây dựng trên nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia trong 12 tháng, luận án đã khẳng định được tính hiệu quả của nội dung huấn luyện TLCM mới trong việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

1. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên của đề tài, cho phép đi đến một số kết luận sau:

1. Thực trạng huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia cho thấy, mặc dù kế hoạch huấn luyện, cơ sở vật chất và đội ngũ HLV cơ bản đáp ứng yêu cầu huấn luyện, song nội dung huấn luyện TLCM vẫn còn một số hạn chế như: Hệ thống bài tập chưa phong phú, việc phân phối LVĐ chưa thật sự hợp lý và chưa đảm bảo tính chuyên biệt đối với từng tổ chất thể lực trong chu kỳ huấn luyện năm. Kết quả đánh giá trình độ TLCM cho thấy tỷ lệ VĐV đạt loại khá và tốt còn thấp, chủ yếu ở mức trung bình, phản ánh hiệu quả huấn luyện TLCM chưa cao.

2. Luận án đã xây dựng được nội dung huấn luyện TLCM tương đối toàn diện cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, gồm 83 bài tập thuộc 6 nhóm tổ chất TLCM; đồng thời xây dựng kế hoạch phân phối LVĐ theo chu kỳ huấn luyện năm gắn với 03 giai đoạn thi đấu trọng điểm. Bên cạnh đó, luận án đã xây dựng hệ thống 16 test cùng các bảng phân loại, bảng điểm và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM có đủ cơ sở khoa học và phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu.

3. Kết quả thực nghiệm sau 12 tháng cho thấy nội dung huấn luyện TLCM do luận án xây dựng có hiệu quả rõ rệt trong nâng cao trình độ TLCM, trình độ chuẩn bị chức năng và thành tích thi đấu của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng: $P < 0.05$

2. Kiến nghị

Từ những kết luận nêu trên, cho phép đi đến một số kiến nghị sau:

1. Các nhà chuyên môn và HLV có thể sử dụng hệ thống 16 test, bảng phân loại, bảng điểm và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp do luận án xây dựng để kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17.

2. Nội dung huấn luyện TLCM do luận án xây dựng có thể ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu.

3. Cần có những nghiên cứu bổ sung toàn diện và sâu hơn về nội dung huấn luyện TLCM trên các VĐV Vật tự do ở các lứa tuổi và giới tính khác nhau, để có những kết luận khách quan chính xác hơn về việc phát triển TLCM cho VĐV Vật tự do.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU

ĐÃ CÔNG BỐ CÓ LIÊN QUAN

1. Phùng Kim Giang (2025) “Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia”, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, số 1, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
2. Phùng Kim Giang (2025) “Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia”, *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 2, Viện khoa học thể dục thể thao.
3. Phùng Kim Giang (2025) “Lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia”, *Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao*, số 2, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tài liệu tiếng Việt

1. Lý Tuấn Anh (2017) “*Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 -15* ”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
2. Phạm Tuấn Anh (2021): “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên wushu taolu lứa tuổi 12-15 một số tỉnh thành phía bắc việt nam*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Bộ môn Vật - Võ trường Đại học TDTT (1979), *Vật tự do*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Bộ môn Vật - Võ trường Đại học TDTT (1983), *Vật Việt Nam*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
7. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
8. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
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*.
10. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
11. Dương nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
12. Chiến lược phát triển kinh tế - xã hội 10 năm 2021-2030: “*Nâng cao chất lượng dân số, sức khỏe người dân cả về thể chất, tinh thần, tâm vóc, tuổi thọ cũng như chất lượng cuộc sống*”.
13. Chiến lược phát triển kinh tế - xã hội 5 năm 2021-2025: “*Đẩy mạnh phát triển thể dục, thể thao toàn dân, thể thao trong cộng đồng; tập trung phát triển thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp. Phát triển mạnh các phong trào rèn*

luyện thân thể”.

14. Nguyễn Ngọc Cừ, Nguyễn Kim Minh, Lê Quý Phụng (1997), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao I, II, III*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
15. 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.
16. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
17. Nguyễn Tất Dũng (2011), “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh cho VĐV Vật tự do nam lứa tuổi 13 – 14 câu lạc bộ cấp huyện thuộc Bắc Ninh*”, Luận văn khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc ninh
18. Diatrocop V (1963), *Rèn luyện thể lực vận động viên*, (Nguyễn Trình dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
19. Đỗ Đình Diễm (2015), “*Nghiên cứu nội dung trong phương pháp tổ chức tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV Vật dân tộc lứa tuổi Trường năng khiếu TDTT Nam Định*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
20. 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.
21. Nghiêm Thị Giang (2017), “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
22. Goikhoman P.N (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT, Hà Nội.
23. Phạm Minh Hạc (1989), *Tâm lý học* tập 2, NXB giáo dục, Hà Nội.
24. Phạm Minh Hạc (2002), *Tuyển tập Tâm lý học*, NXB giáo dục, Hà Nội.
25. Harre D. (1995), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT, Hà Nội.
26. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
27. Lưu Quang Hiệp và cộng sự (2000), *Y học thể dục thể thao, Sách giáo khoa dùng cho sinh viên các trường đại học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
28. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

29. Nguyễn Kim Huy (2015) “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15 - 16*” Trường phổ thông năng khiếu TDTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, Đề tài KH&CN cấp trường, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
30. Mẫn Văn Hưng (2015), “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của VĐV Vật tự do lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Bắc Ninh*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
31. Nguyễn Văn Hưng (2011), “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15 – 16 câu lạc bộ cấp xã khu vực Kinh Bắc*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
32. Nguyễn Văn Hưng (2011), “*Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15 -16 tỉnh Thanh Hoá*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
33. Lê Hữu Hưng (2013), *Kiểm tra y học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
34. Nguyễn Thị Lua (2020), “*Nghiên cứu bài tập phát triển năng lực khéo léo cho VĐV Vật tự do nữ lứa tuổi 13 – 14 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
35. 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.
36. Macximenco G. (1980), “*Tổ chức thể lực và thành tích*”, (Nguyễn Kim Minh dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*.
37. Vũ Thị Mai (2017), “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14-15 của phố Hà Nội*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục thể chất, Trường Đại học sư phạm Hà Nội.
38. Nôvicốp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lắm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
39. Ozolin M. G (1986), *Học thuyết huấn luyện*, (Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
40. Philin V. P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Nguyễn Quang Hưng dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
41. Piloian R. A (1978), “*Điểm qua các luận án nghiên cứu về vật thể thao*”, (Lê Ngọc

Minh dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*.

42. Ngô Ích Quân (1997), “*Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ nhóm kỹ thuật bốc của VĐV Vật tự do cấp cao Việt Nam*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
43. Ngô Ích Quân (1998), “*Điều tra thực trạng tuổi thành tích của VĐV Vật cấp cao Việt nam*”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
44. Ngô Ích Quân (2000), “*Nghiên cứu các test đánh giá sức mạnh cho VĐV Vật trẻ Việt Nam*”, Đề tài cấp trường, Trường Đại học TDTT I.
45. Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức (2002), *Giáo trình vật cổ điển và Vật tự do*, NXB TDTT, Hà Nội.
46. Ngô Ích Quân (2006) “*Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên nam 15 - 17 tuổi (dẫn chứng ở môn Vật tự do)*”. Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
47. Nguyễn Ngọc Quý (2012), “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho VĐV Vật dân tộc lứa tuổi 15 – 16 câu lạc bộ vật cấp huyện tỉnh Thái Nguyên*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
48. Rudich P. A (1980), *Tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
49. Johnson, R. E. (1997), *Đào tạo cho thể thao*. NXB TDTT, Hà Nội.
50. Nguyễn Xuân Sinh (2012), “*huấn luyện thể lực cho VĐV trẻ*”, NXB TDTT, Hà Nội.
51. Trần Văn Sơn (2020), “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho VĐV Vật tự do nữ lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội*”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
52. Lê Hồng Sơn (2006), “*Ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông trẻ lứa tuổi 16-18*”, Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
53. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1990), *Hình thái học và tuyển chọn thể thao*, Trường Đại học TDTT II Thành phố Hồ Chí Minh.
54. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), *Cơ sở y sinh học và phát triển tài năng thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
55. Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các môn thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

56. Đào Văn Thăng (2023): “*Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn nội dung súng trường cho nam vận động viên đội tuyển trẻ quốc gia*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
57. Ngô Sách Thọ (2020), “*Đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng của nam VĐV Vật tự do trình độ cao – Bắc Ninh*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
58. Lý Minh Tiên, Nguyễn Thị Tứ (2012), *Giáo trình tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm*, NXB Đại học sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.
59. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
60. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
61. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
62. Đồng Văn Triệu, Trương Anh Tuấn (2015), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
63. Đồng Văn Triệu (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Trần Văn Tuấn (2005), trong cuốn “*giáo trình lý luận huấn luyện thể thao*”
64. Đồng Văn Triệu, Lê Anh thơ (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
65. Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.
66. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Thị 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*.
67. Trương Anh Tuấn (1989), “*Tổ chức thể lực trong quá trình tuyển chọn và xác định năng khiếu VĐV trẻ*”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*.
68. Trần Văn Tuấn (2005), “*giáo trình lý luận huấn luyện thể thao*”, NXB TDTT, Hà Nội.
69. Nguyễn Quang Uẩn (2003), *Tâm lý học đại cương*, NXB Đại học Quốc gia.
70. Trương Quốc Uyên (2003), *Chủ tịch Hồ Chí Minh với Thể dục thể thao*, NXB

TĐTT, Hà Nội.

71. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
72. Nguyễn Đức Văn (2018), “Huấn luyện thể thao chuyên sâu”, NXB TĐTT, Hà Nội.
73. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
74. Phạm Ngọc Viễn (1991), “Tâm lý học TĐTT”, *Sách dành cho sinh viên các trường Đại học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
75. Phạm Ngọc Viễn Và cộng sự (2014), *Tâm lý vận động viên thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
76. Trần Thị Hồng Việt (2024): “*Xây dựng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

Tài liệu tiếng Anh

77. Aliyev, R., Haziye, T. K., et al. (2026). The Relationship Between Core Stability and Lower Extremity Injuries in Elite Freestyle Wrestlers. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 14(1).
78. Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 427-438.
79. Canney, J. C. (1989). Health and Fitness in the Martial Arts. *A & C Black Publishers Ltd, London*.
80. Coyle, E. F., Martin, W. H., & Burch, K. (1991). Carbohydrate feeding during prolonged exercise improves endurance and performance. *Journal of Applied Physiology*, 70(2), 565-570.
81. Fletcher, D., & Hancocks, A. (2009). The relationship between athletes' psychological characteristics and performance: A study of British international athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 861-872.
82. Jeukendrup, A., & Killer, S. (2010). The importance of carbohydrate timing during exercise and recovery. *Sports Science Exchange*, 23(1), 1-6.
83. Jones, R. (2019). The impact of psychology on physical development in wrestling. *Journal of Sports Psychology*.
84. Kruszewski, A., et al. (2026). Evaluation of static and dynamic balance in elite

- female wrestlers across different weight categories. *Archives of Budo*, 22, February 2026.
85. Lloyd, R. S., & Meyers, R. W. (2013). The importance of developing the capacity to perform in young athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(1), 1-19.
 86. K. N. Murodov (2026). Study on Training Programs Focusing on Strength Endurance. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 7(1).
 87. O. Pryimakov, G. Korobeynikov, et al. (2026). Study on Speed-Strength Fitness and Anthropometry. *Physical Education of Students*, 30(2).
 88. Racinais, S., et al. (2015). Effect of environmental conditions on performance in endurance events. *Sports Medicine*, 45(1), 1-15.
 89. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2013). Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics.
 90. Singer, R. N., et al. (1993). The role of attention in the performance of skilled athletic movements. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 2-18.
 91. Smith, J., & Williams, R. (2018). Strength and endurance development in wrestling training. *British Journal of Sports Medicine*.
 92. Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training for Sports: A Comprehensive Guide to Principles and Practices. *The Guilford Press*.
 93. Wang, Y., Wang, X., & Zhang, X. (2018). The Impact of Motor Skill Training on Reaction Time and Skill Performance. *International Journal of Sport and Exercise Science*, 12(1), 45-53.
 94. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
- Tài liệu tiếng Nga***
95. Волков И., Антонов С. (2021), "Технологии и оборудование в тренировках по вольной борьбе". *Российский журнал инженерных наук*, 22(5), Стр. 99-108.
 96. Дагбаев, Б.В. (2013), *Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований* / отв. ред. А.С. Сагалеев. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета. - 140 с.

97. Фам Донг Дык (2006), *Структура и содержание специальной физической подготовки юных борцов 15-16 лет*, Тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, Дис. ... канд. пед. наук, Москва.
98. Зациорский В., Кремер В. (2006), *Наука и практика силовой тренировки*, 2-е издание. Шампейн, Иллинойс: Кинетика человека.
99. Иванов, А. & Петров, В. (2020), "Влияние силового тренинга на результаты в вольной борьбе". *Российский журнал спортивной науки*, 17(3), Стр. 112-119
100. Кузнецов, Е. & Иванова, М. (2022). "Тренировка гибкости и совершенствование техники в вольной борьбе". *Журнал физического воспитания*, 44 (1), Стр. 102-111.
101. Магомедкамил Газиявдибирович (2005), *Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля*, Дис. ... канд. пед. наук, Москва.
102. Новиков А.А., Акопян А.О., "Анализ соревнований и совершенствование технологий тренировочного процесса в борьб" // *Сборник научных трудов: Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет*. - М., 1993. - С. 300-314.
103. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., Громыко В.В., Лукичева А.Ю. (2013), *Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва*. – М.: Советский спорт, 216 с.
104. Подливаев Б.А., Кузнецов А.С. (2020), *Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»: Дисциплина «вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки (методическое пособие)*, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва.

105. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А., Кузнецов А.С. (2021), *Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»: Дисциплина «вольная борьба (юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Москва.
106. Смирнов, П. & Соколов, Д. (2021). "Влияние тренировок на выносливость на результаты в вольной борьбе". *Журнал исследований по борьбе*, 29(2), Стр. 75-85.
107. Сытник А.А., Кириллова А.В. (2013), Повышение технической подготовленности детей 13-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой посредством игровых заданий, *Журнал Успехи современного естествознания*, №10, Стр. 169-170.
108. Фёдоров А. & Павлов Ю. (2020). "Влияние спортивной психологии на результаты в вольной борьбе". *Журнал спортивной психологии*, 36(4), Стр. 213-220.
109. Шейк Мурадов Юна (2011), *Вольная борьба: научные основы и методика многолетней подготовки борцов* / Ю.А. Шахмурадов: Издательство «Эпоха», Махачкала, 368 с.

Tài liệu tiếng Trung Quốc

110. 白二宁，等（2000），古典式排政运商员的前力条特征第六届全国体育科学大会要族-中国体育科学学会•第2卷一第421分.
111. 杜忠健（2020），15,17岁不同级别越南古典摔跤运动员职业力量特征研究》，博士论文，上海大学
112. 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·中国售群科学学会-第2卷-第702页
113. 李Y.，张Q.，黄Y.（2015）。中国摔跤运动员的体能与表现.体育科学杂志。
114. 马尔宁（2001）-浅谈青少年业余排致运动员的方量训练-内蒙古体育科技季刊第1章第30、31页。

115. 田勇（1999）试谈轻量级摔跤运动员的力量高练体育函授通讯-第3期-第28页。
116. 王勇（2017）。训练和营养对摔跤运动员身体素质的影响。中国运动营养学杂志。
117. 郑念军、（2001）-摔跤运动员的力量调施一山东练育科技-第23卷-第1至4页和第12页

PHỤ LỤC

Phụ lục 1: Phiếu phỏng vấn xác định nội dung và các điều kiện bảo đảm cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16–17 đội tuyển trẻ quốc gia

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ tên người được phỏng vấn:.....

Đơn vị công tác:.....

Chức vụ:

Trình độ chuyên môn:.....

Nhằm tìm hiểu đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đồng thời giải quyết các vấn đề nghiên cứu khoa học của đề tài: “*Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*”. Bằng những hiểu biết và những kinh nghiệm thực tế trong huấn luyện, kính mong Ông (Bà) vui lòng dành ít thời gian để trả lời nội dung của phiếu phỏng vấn sau bằng cách đánh dấu (x) vào ô được lựa chọn theo 3 mức:

- Mức 1: Rất cần thiết.
- Mức 2: Cần thiết.
- Mức 3: Không cần thiết.

Câu 1: Theo Ông (Bà) nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn và các điều kiện nào bảo đảm cho huấn luyện thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16–17 đội tuyển trẻ quốc gia?

Nội dung	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
	3 điểm		2 điểm		1 điểm			
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %		
1. Nội dung huấn luyện TLMC								
Kế hoạch huấn luyện								
Bài tập huấn luyện TLMC								
Trình độ chuẩn bị chức năng nữ VĐV Vật tự do								
2. Các điều kiện đảm bảo cho huấn luyện TLMC								
Cơ sở vật chất trang thiết bị								
Đội ngũ HLV, cán bộ quản lý								
Nhận thức của VĐV về vai trò của TLMC trong huấn luyện								

Xin chân thành cảm ơn sự quan tâm, hỗ trợ của Ông (Bà)!

Ngày..... tháng..... năm

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn

Phùng Kim Giang

**Phụ lục 2: Thực trạng nhận thức của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 - 17
đội tuyển trẻ quốc gia về vai trò của thể lực chuyên môn trong huấn luyện**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**

PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ tên người được phỏng vấn:.....

Đơn vị công tác:.....

Chức vụ:

Trình độ chuyên môn:.....

Nhằm tìm hiểu đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đồng thời giải quyết các vấn đề nghiên cứu khoa học của đề tài: “*Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*”. Bằng những hiểu biết và những kinh nghiệm thực tế trong tập luyện và thi đấu, kính mong các VĐV vui lòng dành ít thời gian để trả lời nội dung của phiếu phỏng vấn sau bằng cách đánh dấu (x) vào ô được lựa chọn theo 3 mức:

- Mức 1: Rất quan trọng.
- Mức 2: Quan trọng.
- Mức 3: Không quan trọng.

Câu hỏi: Ông (Bà) đánh giá như nào về vai trò của thể lực chuyên môn đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển Quốc gia trong huấn luyện?

Nội dung		Mức độ biểu hiện	Đánh giá
1. Nhận thức tầm quan trọng của TLCM trong huấn luyện của nữ VĐV Vật tự do		Rất quan trọng	
		Quan trọng	
		Không quan trọng	
2. Nhận thức ý nghĩa thực tiễn TLCM của nữ VĐV Vật tự do	- Thể lực chuyên môn là nền tảng cho kỹ thuật thi đấu - Tác động trực tiếp đến thành tích thi đấu	Rất quan trọng	
	- Tối ưu hóa hiệu quả huấn luyện - Gắn liền với đặc thù giới tính và thể trạng	Quan trọng	

		- Là yếu tố then chốt trong thể thao thành tích cao	Không quan trọng	
		Đảm bảo đáp ứng được yêu cầu đề ra của buổi tập	Rất quan trọng	
			Quan trọng	
			Không quan trọng	
3. Thái độ của VĐV trong tập luyện	Tích cực	- Tinh thần tự giác, chủ động - Thái độ tích cực, cầu tiến - Khả năng tiếp thu và thực hiện kỹ thuật tốt - Ý chí, kỷ luật, tinh thần vượt khó - Thể hiện sự tiến bộ rõ rệt	Rất quan trọng	
			Quan trọng	
			Không quan trọng	
	Tiêu cực	- Thiếu ý thức tự giác, kỷ luật kém - Thiếu tập trung trong tập luyện - Ngại khó, thiếu ý chí vượt khó - Không có mục tiêu, động cơ rõ ràng	Có	
			Bình thường	
			Không	

Xin chân thành cảm ơn sự đóng góp ý kiến quý báu của Ông (Bà)!

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn

Phùng Kim Giang

Phụ lục 3: Phiếu phỏng vấn thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ tên người được phỏng vấn:.....

Đơn vị công tác:.....

Chức vụ:

Trình độ chuyên môn:.....

Nhằm tìm hiểu đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đồng thời giải quyết các vấn đề nghiên cứu khoa học của đề tài: “*Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*”. Bằng những hiểu biết và những kinh nghiệm thực tế trong huấn luyện, kính mong Ông (Bà) vui lòng dành ít thời gian để trả lời nội dung của phiếu phỏng vấn sau bằng cách đánh dấu (x) vào ô được lựa chọn theo 3 mức:

- Mức 1: Thường xuyên.
- Mức 2: Bình thường.
- Mức 3: Ít sử dụng.

Câu hỏi: Mong Ông (Bà) cho biết thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia?

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Trung bình
		Thường xuyên	Không thường xuyên	Bình thường		
1.	Thoát bò 15s					
2.	Sườn tay nách 15s					
3.	Quăng quật 15s					
4.	Gồng lao 15s					
5.	Phản xạ bốc 15s					
6.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s					

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Trung bình
		Thường xuyên	Không thường xuyên	Bình thường		
7.	Gồng tay không 15s					
8.	Cầu vòng quay 15s					
9.	Sườn tay không 15s					
10.	Bốc một 15s					
11.	Bốc đôi nhấc bổng 15s					
12.	Khóa chân lặn 15s					
13.	Kéo tay và hất người cùng tập liên tục khỏi mặt thảm 20s					
14.	Ôm phía sau người cùng tập và nhấc khỏi mặt thảm từ tư thế đứng liên tục 20s					
15.	Ôm phía sau người cùng tập và nhấc khỏi mặt thảm từ tư thế nằm sấp liên tục 20s					
16.	Dắt cánh sang sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 20s					
17.	Ngóc ra sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 20s					
18.	Nhấc nổi người cùng tập liên tục 30s					
19.	Bốc đôi với người đồng cân 20s					
20.	Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 20s					
21.	Gồng vọt với người đồng cân 20s					
22.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 20s					
23.	Bốc vanh với người trên 1 hạng cân 20s					

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Trung bình
		Thường xuyên	Không thường xuyên	Bình thường		
24.	Gồng lẫn với người đồng cân 20s					
25.	Gập người về trước mũi chân chạm trán					
26.	Đứng thẳng gập thân về trước 20s					
27.	Ra sau nhấc bổng 20s					
28.	Cầu vồng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược					
29.	Cầu vồng quay xuôi - ngược 20s					
30.	Kéo tay và hát người cùng tập liên tục khỏi mặt thảm 20s					
31.	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy ở tư thế ngồi 40s					
32.	Cồng người tập chạy quanh thảm 45s					
33.	Ôm nổi người cùng tập di chuyển quanh thảm 40s					
34.	Ôm nổi người cùng tập chạy quanh thảm 40s					
35.	Chuyển từ tư thế bò sang đứng (thoát bò cao) 40s					
36.	Tháo tay khoá, tay nắm với người cùng tập 40s					
37.	Khoá qua vai nhau và nhấc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế quỳ 40s					
38.	Khoá vai nhau và nhấc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế					

TT	Các bài tập	Mức độ sử dụng			Tổng điểm	Trung bình
		Thường xuyên	Không thường xuyên	Bình thường		
	đứng 40s					
39.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa 40s					
40.	Ôm ngang lưng người cùng tập lẫn sang 2 bên 40s					
41.	Kéo nhau vượt qua danh giới 40s					
42.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút					
43.	Bóc đôi với 3 người đồng cân 1 phút					
44.	Bóc đôi ngả cầu sau 1 phút					
45.	Gồng vọt 1 phút					
46.	Bóc một ra sau 1 phút					
47.	Gồng lao với người đồng cân 1 phút					
48.	Quấn quật với người đồng cân 1 phút					
49.	Sườn với người đồng cân 1 phút					
50.	Thoát bò tại chỗ 1 phút					
51.	Ngả cầu sau 1 phút					
52.						

Xin chân thành cảm ơn sự quan tâm, hỗ trợ của Ông (Bà)!

Ngày..... tháng..... năm

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn

Phùng Kim Giang

Phụ lục 4: Phiếu phỏng vấn lựa chọn các tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng
CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ tên người được phỏng vấn:.....

Đơn vị công tác:.....

Chức vụ:

Trình độ chuyên môn:.....

Nhằm tìm hiểu đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đồng thời giải quyết các vấn đề nghiên cứu khoa học của đề tài: “*Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*”. Bằng những hiểu biết và những kinh nghiệm thực tế trong huấn luyện, kính mong Ông (Bà) vui lòng dành ít thời gian để trả lời nội dung của phiếu phỏng vấn sau bằng cách đánh dấu (x) vào ô được lựa chọn theo 3 mức:

Mức 1: Rất cần thiết; Mức 2: Cần thiết; Mức 3: Không cần thiết.

Câu hỏi: Mong Ông (Bà) cho biết các tố chất nào sau đây là tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng của môn Vật tự do?

TT	Tổ chất	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
1	Sức nhanh								
2	Sức mạnh tốc độ								
3	Sức mạnh bền								
4	Sức bền chuyên môn								
5	Mềm dẻo								
6	Khéo léo								

Xin chân thành cảm ơn sự quan tâm, hỗ trợ của Ông (Bà)!

Ngày..... tháng..... năm

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn

Phùng Kim Giang

Phụ lục 5: Phiếu phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ tên người được phỏng vấn:.....

Đơn vị công tác:.....

Chức vụ:

Trình độ chuyên môn:.....

Nhằm tìm hiểu đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đồng thời giải quyết các vấn đề nghiên cứu khoa học của đề tài: “*Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*”. Bằng những hiểu biết và những kinh nghiệm thực tế trong huấn luyện, kính mong Ông (Bà) vui lòng dành ít thời gian để trả lời nội dung của phiếu phỏng vấn sau bằng cách đánh dấu (x) vào ô được lựa chọn theo 3 mức:

- Mức 1: Rất cần thiết.
- Mức 2: Cần thiết.
- Mức 3: Không cần thiết.

Câu 1: Theo Ông (Bà) những test nào sau đây được sử dụng để đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia?

TT	Tổ chất	Các test kiểm tra	Rất cần thiết	Cần thiết	Không cần thiết
1	Sức nhanh	Thoát bò 15 s (lần)			
2		Chạy 30m xuất phát cao (giây)			
3		Di chuyển ngang thâm 9x4m (giây)			
4		Chạy 60m xuất phát cao (giây)			
5		Phản xạ bốc 15 s (lần)			
6		Chạy 100m xuất phát cao (giây)			
7		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (lần)			
8		Gồng tay không 15 s (lần)			
9		Cầu vòng quay 15 s (lần)			
10		Sườn tay không 15 s (lần)			

11	Sức mạnh tốc độ	Bật xa tại chỗ (cm)			
12		Leo giây 5m (giây)			
13		Gánh tạ 25 kg gập thân 20s (lần)			
14		Giật tạ 25 kg 20s (lần)			
15		Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)			
16		Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)			
17		Quấn quật với người đồng cân 20s (lần)			
18		Sườn với người đồng cân 20s (lần)			
19		Chạy 30m tốc độ cao (giây)			
20		Bật cao tại chỗ với bảng (cm)			
21		Quăng hình nộm 10 lần (giây)			
22		Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)			
23	Sức mạnh bền	Treo co duỗi tay xà đơn 20s (lần)			
24		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)			
25		Gánh tạ 25 kg đứng lên ngồi xuống 1 phút (lần)			
26		Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (lần)			
27		Gồng vọt với người đồng cân 1 phút (lần)			
28		Quấn quật với người đồng cân 1 phút (lần)			
29		Sườn với người đồng cân 1 phút (lần)			
30		Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần)			
31	Sức bền	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)			
32		Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần)			
33		Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần)			
34		Cầu vòng quay tối đa (vòng)			
35		Chạy 5 phút tùy sức (mét)			
36		Chạy 1500m (phút)			
37		Chạy 2000m (phút)			
38		Chạy 3000m (phút)			
39		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút (lần)			

40		Sườn tay không tối đa (lần)			
41	Mềm dẻo	Xoạc dọc (cm)			
42		Xoạc ngang (cm)			
43		Gập thân về trước (cm)			
44		Cầu vồng cao (cm)			
45		Nghiêng người sang trái và phải (cm)			
46	Khéo léo	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (giây)			
47		Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (lần)			
48		Bốc đôi ngả cầu sau 15s (lần)			
49		Cầu vồng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (giây)			
50		Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần)			
51		Cầu vồng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)			

Câu 2: Để góp phần làm phong phú và đầy đủ các test đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, theo Ông (Bà) cần bổ sung thêm những test nào và xin cho đánh giá theo mức độ như trên?

	1	2	3
1.	☐	☐	☐
2.	☐	☐	☐
3.	☐	☐	☐
4.	☐	☐	☐
5.	☐	☐	☐

Xin chân thành cảm ơn sự quan tâm, hỗ trợ của Ông (Bà)!

Ngày..... tháng..... năm

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn

Phùng Kim Giang

Phụ lục 6: Phiếu phỏng vấn lựa chọn các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn
CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ tên người được phỏng vấn:.....

Đơn vị công tác:.....

Chức vụ:

Trình độ chuyên môn:.....

Nhằm tìm hiểu đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đồng thời giải quyết các vấn đề nghiên cứu khoa học của đề tài: “*Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*”. Bằng những hiểu biết và những kinh nghiệm thực tế trong huấn luyện, kính mong Ông (Bà) vui lòng trả lời nội dung của phiếu phỏng vấn sau bằng cách đánh dấu (X) vào ô được lựa chọn theo 3 mức:

- Mức 1: Rất cần thiết.
- Mức 2: Cần thiết.
- Mức 3: Không cần thiết

Câu 1: Theo Ông (Bà) những bài tập nào sau đây được sử dụng để huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 -17 đội tuyển trẻ quốc gia?

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
A. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN									
1.	Thoát bò 15s								
2.	Cầu vòng quay 15s								
3.	Bốc vanh 15s								
4.	Quăng quật 15s								
5.	Bốc đôi nhắc bổng 15s								
6.	Gồng vọt 15s								
7.	Sườn quắp thủ 15s								

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
8.	Quấn quật qua vai 15s								
9.	Sườn tay nách 15s								
10.	Khóa chân lẫn 15s								
11.	Gồng lao 15s								
12.	Phản xạ bốc 15s								
13.	Di chuyển ngang thảm 9x4m								
14.	Bốc một 15s								
15.	Gồng lẫn 15s								
16.	Bốc vanh 15s								
17.	Cầu vòng quay 5 xuôi - 5 ngược								
B. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN									
18.	Dắt cánh sang sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 30s								
19.	Ngóc ra sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 30s								
20.	Nhắc nổi người cùng tập liên tục 30s								
21.	Kéo tay và hất người cùng tập liên tục khỏi mặt thảm 30s								
22.	Ôm phía sau người cùng tập và nhắc khỏi mặt thảm từ tư thế đứng liên tục 30s								
23.	Ôm phía sau người cùng tập và nhắc khỏi mặt thảm từ tư thế nằm sấp liên tục 30s								
24.	Lật bò ngang liên tục với người cùng tập 30s								
25.	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy liên tục từ tư thế ngồi 30s								
26.	Bốc một ra sau nhắc bóng người đồng cân liên tục 30s								
27.	Bốc một ra sau nhắc bóng liên tục người trên 1 hạng cân 30s								
28.	Bốc một nhắc bóng liên tục								

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
	người đồng cân 30s								
29.	Bốc một nhấc bổng liên tục với trên 1 hạng cân 30s								
30.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s								
31.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s								
32.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s								
33.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s								
34.	Ngóc nhủ liên tục với người cùng tập 30s								
35.	Bốc đôi ra sau nhấc bổng với 2 người cùng tập đồng cân 30s								
36.	Bốc đôi ra sau nhấc bổng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s								
37.	Bó qua vai quần liên tục không có kháng cự 30s								
38.	Lăn bò liên tục không có kháng cự 30s								
39.	Quăng bò 30s								
40.	Bốc đôi với người đồng cân 30s								
41.	Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 30s								
42.	Gồng vọt với người đồng cân 30s								
43.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s								
44.	Quần quật với người đồng cân 30s								
45.	Quần quật với người trên 1 hạng cân 30s								

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
46.	Sườn với người đồng cân 30s								
47.	Sườn với người trên 1 hạng cân 30s								
48.	Thoát bò tại chỗ 30s								
49.	Ngả cầu sau 30s								
C. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BỀN CHUYÊN MÔN									
50.	Nhắc nổi người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s								
51.	Lật bò ngang 45s								
52.	Hai tay kéo người cùng tập đứng dậy ở tư thế ngồi 45s								
53.	Cồng người tập chạy quanh thảm 45s								
54.	Ôm nổi người cùng tập di chuyển quanh thảm 45s								
55.	Ôm nổi người cùng tập chạy quanh thảm 45s (vòng)								
56.	Chuyển từ tư thế bò sang đứng (thoát bò cao) 45s								
57.	Tháo tay khoá, tay nắm với người cùng tập 45s								
58.	Khoá qua vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế quỳ 45s								
59.	Khoá vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế đứng 45s								
60.	Ôm ngang lưng nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm 45s								
61.	Ôm ngang hông và nhắc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s								
62.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 45s								

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
63.	Kéo nhau vượt qua danh giới 45s								
64.	Ôm ngang lưng lẫn liên tục có kháng cự 45s								
65.	Tranh tay nách có kháng cự với người cùng tập 45s								
66.	Chuyển tay gáy liên tục có kháng cự 45s								
67.	Quăng bò liên tục có kháng cự 45s								
68.	Người cùng tập cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s								
69.	Đẩy tay với người cùng tập 45s								
70.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa (s)								
71.	Tựa lưng, gập người nâng người cùng tập 45s								
72.	Vác người cùng tập chạy quanh thảm 45s								
73.	Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua lại 45s								
74.	Nâng người cùng tập ở tư thế cúi đầu 45s								
D. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN									
75.	Cầu vòng quay 1 phút								
76.	Thoát bò tại chỗ 1 phút								
77.	Ngả cầu sau 1 phút								
78.	Bốc đôi ngang lưng nhắc bổng với 2 người đồng cân liên tục 1 phút								
79.	Gồng tay quay với 2 người đồng cân liên tục 1 phút								
80.	Sườn quắp thủ với 3 người đồng								

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
	cân liên tục 1 phút								
81.	Quấn quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút								
82.	Bốc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4 lần								
83.	Quăng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút								
84.	Bốc 1 ra sau nhấc bổng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút								
85.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút								
86.	Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút								
87.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút								
88.	Gồng tay không 1 phút								
89.	Sườn tay không 1 phút								
E. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN MỀM DẪO CHUYÊN MÔN									
90.	Cầu vòng cao 15 lần								
91.	Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần								
92.	Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần								
93.	Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s								
94.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần								
95.	Gác chân lên bục cao 30cm xoay dọc – ngang								
96.	Đứng thẳng gập thân về trước 30s								
F. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN KHÉO LÉO CHUYÊN MÔN									
97.	Tranh tay nách liên tục có kháng cự 15 lần								
98.	Bốc một ra sau 15 lần								
99.	Ngóc sang sau chuyển bốc đôi								

TT	Nội dung huấn luyện	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết		Tổng điểm	Trung bình
		3 điểm		2 điểm		1 điểm			
		mi	%	mi	%	mi	%		
	15 lần								
100.	Di chuyển chống bốc 15 lần								
101.	Chạy bò tại chỗ 15 lần								
102.	Giả gồng sang sau 15 lần								
103.	Chạy bò ngửa tiến lùi ngang thảm 12mx2 (5 lần)								
104.	Bốc một chuyển bốc đôi 15 lần								
105.	Cầu vòng bật qua lại 15 lần								
106.	Di chuyển võ đùi 15 lần								
107.	Quỳ chạy chéo thảm 15 lần								
108.	Sườn quai 15 lần								
109.	Gồng quay liên tục 15 lần								
110.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần								
111.	Giả ngóc ra sau 15 lần								
112.	Giả ra sau chuyển bốc đôi theo hiệu lệnh 15 lần								
113.	Giả ra sau chuyển bốc đôi ngả cầu sau 15 lần								

Xin chân thành cảm ơn sự quan tâm, hỗ trợ của Ông (Bà)!

Ngày..... tháng..... năm

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn

Phùng Kim Giang

Phụ lục 7. Cách thực hiện bài tập phát triển thể lực chuyên môn

A. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN

Bài tập 1: Thoát bò 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh của chân tay và hông.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế bò cao (hai tay chống sấp phía trước).

Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác đạp chân phải qua tay trái đồng thời tay trái thu về sườn trái, hạ mông thấp, sau đó trở về tư thế ban đầu và nhanh chóng đổi bên, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức
- Yêu cầu: Mông và chân không chạm thực hiện nhanh liên tục.

Bài tập 2: Cầu vòng quay 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh đôi chân và hông.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế 2 chân duỗi thẳng, hai tay chống xuống thảm, chân tỳ mặt thảm, mông nhô cao, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm

động tác cầu quay, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức
- Yêu cầu: Mông và lưng không chạm đất thực hiện thực hiện nhanh liên tục.

Bài tập 3: Sườn quai 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh thân người.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế 2 chân ngang

bằng người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác sườn quai với người cùng tập, sau đó cả 2 đứng người dậy về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện gieo hông hết biên độ và quắp chắc cổ thực hiện nhanh

liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 4: Quăng quật 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh thân người
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác quăng quật người cùng tập, sau đó cả 2 về vị trí cũ để thực hiện lần tiếp theo, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.
- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Tay bám chắc, làm hết biên độ động tác thực hiện thực hiện nhanh

liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 5: Bốc đôi nhấc bóng 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh thân người
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người phục vụ ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác bốc đôi nhấc bóng người phục vụ lên, sau đó cả 2 về vị trí cũ để thực hiện lần tiếp theo, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.
- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện vai áp sát bụng người cùng tập và 2 tay bám chặt 2 chân thực hiện nhanh liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 6: Gồng vọt 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người phục vụ ở tư thế bả tay tư 2 chân ngang bằng người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác gồng vọt, sau đó cả 2 đứng dậy về vị trí, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.
- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện bám chắc tay người cùng tập khi thực hiện để không bị văng ra ngoài thực hiện nhanh liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 7: Sườn quắp thủ 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người phục vụ ở tư thế bả tay tư 2 chân ngang bằng người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác sườn quắp thủ, sau đó cả 2 đứng dậy về vị trí, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện gieo hông hết biên độ và quắp chắc cổ thực hiện nhanh liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 8: Quấn quật qua vai 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bả tay tư 2 chân ngang bằng người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác quấn quật qua vai, sau đó cả 2 đứng dậy về vị trí, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90 - 100% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện hai tay bám chắc người cùng tập trên vai kết hợp xoay người thực hiện nhanh liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 9: Sườn tay nách 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bả tay tư 2 chân ngang bằng người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác sườn tay nách, sau đó cả 2 đứng dậy về vị trí, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện tay bám, tay nách chắc chắn kết hợp gieo hông

hết biên độ thực hiện nhanh liên. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 10: Gồng lao 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập 2 chân ngang bằng người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác gồng lao, sau đó cả 2 đứng dậy về vị trí, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện tay bám và tay háng chắc chắn, chân quỳ vững thực hiện nhanh liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 11: Phản xạ bốc 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh chi dưới.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cơ bản, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác bật 2 chân về sau, 2 tay chống trước, sau đó trở về vị trí ban đầu. cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Khi bật về phía sau 2 tay chống thảm, 2 chân trùng tự nhiên thực hiện nhanh liên tục.

Bài tập 12: Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh chi dưới
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện đứng ở trên mặt thảm ở tư thế xuất phát cao, hai gối hơi trùng, hướng thân người vuông góc với hướng chạy, khi có khẩu lệnh, người thực hiện di chuyển ngang trên mặt thảm, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến

khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Chân bước lướt không được chạy khi thực hiện.

Bài tập 13: Bốc một 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh thân người
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người phục vụ ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác bốc một, sau đó cả 2 về vị trí cũ để thực hiện lần tiếp theo, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện trọng tâm thấp, vai tỳ vào ống chân người cùng tập khi thực thiện. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 14: Gồng lặn 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh thân người
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người phục vụ ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác gồng lặn, sau đó cả 2 về vị trí cũ để thực hiện lần tiếp theo, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.
- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện bám tay, khoeo người cùng tập chắc, kết hợp xoay người đúng biên độ thực hiện nhanh liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 15: Bốc Vành 15s

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh thân người
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người phục vụ ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác bốc vành, sau đó cả 2 về vị trí cũ để thực hiện lần tiếp theo, cứ như vậy thực hiện liên tục 15s cho đến khi

có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- Cường độ: 90- 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện bước chân, trùng gối kết xoay người thực hiện nhanh liên tục. Người cùng tập không kháng cự.

B. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN

Bài tập 16: Dắt cánh sang sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác dắt cánh rồi sang sau và nhấc bổng người cùng tập lên, sau đó cả 2 về vị trí cũ, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- Cường độ: 90- 100% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện tay bám, tay kéo, kết hợp xoay người khi ra sau và ôm lưng chân trụ vững khi nhấc. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 17: Ngóc ra sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác ngóc ra sau và nhấc bổng người phục vụ lên, sau đó về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

- Cường độ: 90- 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện phải tốc cánh, 2 tay khóa chặt ngang bụng, tư thế chắc chắn. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 18: Nhấc nổi người cùng tập liên tục 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế 2 chân ngang bằng người trùng thấp, khi có khẩu lệnh người thực hiện làm động tác nhấc bổng người cùng tập, sau đó cả 2 về vị trí, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ: 90- 100% sức.
- Yêu cầu: Kết thúc động tác thân người thẳng.

Bài tập 19: Bốc một ra sau nhấc bổng người đồng cân liên tục 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc một ra sau và nhấc bổng người cùng tập, sau đó về vị trí cũ, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ: 90 - 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện tay khóa chặt ngang bụng, tư thế chắc. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 20: Bốc một ra sau nhấc bổng liên tục người trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc một ra sau và nhấc bổng người cùng tập, sau đó cả 2 về vị trí cũ, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ: 90 - 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện tay khóa chặt ngang bụng, tư thế chắc. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 21: Bốc một nhấc bổng liên tục người đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản. Khi có khẩu lệnh người thực hiện, thực hiện kỹ thuật bốc đôi nhấc bổng người cùng tập lên, sau đó cả 2 trở về vị trí, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt chân, tư thế chắc chắn. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 22: Bốc một nhấc bổng liên tục với trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc một và nhấc bổng người cùng tập, sau đó về vị trí cũ, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt chân, tư thế chắc chắn. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 23: Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 2 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản và cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng, 2 chân ngang bằng hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi luân phiên 2 người cùng tập lên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt chân, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 24: Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 2 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản và cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng, 2 chân ngang bằng hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi luân phiên 2 người cùng tập trên hạng cân lên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ 90 - 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt chân, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 25: Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản và cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng, 2 chân ngang bằng hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi luân phiên 3 người cùng tập lên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ 90 - 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt chân, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 26: Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản và cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng, 2 chân ngang bằng hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi luân phiên 3 người cùng tập trên hạng cân lên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt chân, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 27: Bốc đôi ra sau nhấc bổng với 2 người cùng tập đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 2 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản và cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng, 2 chân ngang bằng hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi và ra sau nhấc bổng luân phiên 2 người cùng tập lên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt ngang bụng, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 28: Bốc đôi ra sau nhấc bổng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 2 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản và cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng, 2 chân ngang bằng hoặc đứng chân trước chân sau, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi và ra sau nhấc bổng luân phiên 2 người cùng tập trên hạng cân lên, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay khóa chặt ngang bụng, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 29: Quăng bò 130s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người cùng tập ở tư thế quỳ bò và người thực hiện quỳ 1 chân bên cạnh người cùng tập. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật

quăng bò, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ 90 - 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện sử dụng kỹ thuật quăng bò, người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 30: Bốc đôi với người đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi người cùng tập lên, sau đó về vị trí cũ, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ 90 - 100% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện vai tỳ bụng, 2 tay ôm chặt 2 chân người cùng tập, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 31: Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản. Khi có khẩu lệnh người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi người cùng tập trên hạng cân lên, sau đó về vị trí cũ, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút
- Cường độ 90 - 100% sức.
- Yêu cầu: : Người thực hiện vai tỳ bụng, 2 tay ôm chặt 2 chân người cùng tập, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 32: Gồng vọt với người đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy – tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực và người cùng tập hiện kỹ thuật gồng vọt,

sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện tay cánh tay, tay bám khoeo chắc người cùng tập, xoay người đúng biên độ. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 33: Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy – tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện kỹ thuật gồng vọt với người cùng tập trên hạng cân, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện tay cánh tay, tay bám khoeo chắc người cùng tập, xoay người đúng biên độ. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 34: Quấn quật với người đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy – tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện và người cùng tập kỹ thuật quấn quật, sau đó cả 2 trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện phải cầm chặt tay người cùng tập. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 35: Quấn quật với người trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy – tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện kỹ thuật quán quật với người cùng tập trên 1 hạng cân, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện phải cầm chặt tay người cùng tập. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 36: Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người phục vụ ở tư thế đầu tay tư (tay gáy – tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện kỹ thuật sườn quắp thủ với người phục vụ, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện bám tay, quắp cổ chặt, kết kợp gieo hông đúng biên độ và người cùng tập không kháng cự lại.

Bài tập 37: Sườn quắp thủ với người trên 1 hạng cân 30s

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy – tay trong). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện kỹ thuật sườn với người cùng tập trên 1 hạng cân, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục hết 30s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút

- Cường độ 90 - 100% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện bám tay, quắp cổ chặt, kết kợp gieo hông đúng biên độ và người cùng tập không kháng cự lại.

C. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN CHUYÊN MÔN

Bài tập 38. Nhắc nôi người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng thẳng quay mặt vào nhau. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện ôm ngang lưng dùng sức nhấc người cùng tập lên, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện chân và lưng thẳng, người cùng tập kháng cự lại ở mức vừa phải.

Bài tập 39. Ôm nôi người cùng tập chạy quanh thảm 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế đứng và ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện nhấc nôi người cùng tập lên và chạy quanh thảm, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện ôm chặt lưng, tư thế chắc. Người cùng tập lỏng tự nhiên, không kháng cự.

Bài tập 40. Khoá vai nhau và nhấc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế đứng 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng, lưng áp vào nhau, 2 tay khoá qua vai nhau. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, dùng sức nhấc người cùng tập lên, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện khóa chặt tay tay đối phương, lưng gập khoảng 90 độ. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 41. Ôm ngang hông và nhấc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ lưng và chi dưới.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế quỳ bò. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện ôm ngang hông nhấc người cùng tập lên, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện khóa chặt hông, tư thế chắc chắn. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 42. Kéo nhau vượt qua vạch giới 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây, vạch ranh giới
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng đối diện nhau ở 2 bên vạch ranh giới, 2 tay móc vào nhau, mắt nhìn thẳng. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện động tác kéo người cùng tập về phía mình sao cho bước chân qua vạch ranh giới, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện không để tuột tay móc, người cùng tập có kháng cự lại.

Bài tập 43. Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế quỳ bò, người thực hiện ở tư thế quỳ 1 chân, 2 tay ôm ngang qua lưng người cùng tập. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện ôm ngang lưng lăn sang bên phải và sang trái, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện sử dụng kỹ thuật ôm ngang lưng lẫn, người cùng tập kháng cự lại.

Bài tập 44. Ôm ngang lưng lẫn liên tục có kháng cự 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người người thực hiện ở tư thế bò ôm ngang lưng người cùng tập ở tư thế nằm sấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện ôm ngang lưng lẫn sang bên phải và sang trái, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện sử dụng kỹ thuật ôm ngang lưng lẫn, người cùng tập có kháng cự .

Bài tập 45. Tranh tay nách có kháng cự với người cùng tập 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tay vai.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người người cùng tập ở tư thế đầu tay tư, tay nách tay ngoài. Khi có khẩu lệnh, hai người thực hiện chuyển tay ngoài lồng qua tay nách người cùng tập và tay kia lại trở thành tay ngoài, thực hiện ôm ngang lưng lẫn sang bên phải và sang trái, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Khi chuyển tay thì nách bên còn lại phải khép người cùng tập có kháng cự lại, chân trụ chắc chắn.

Bài tập 46. Quăng bò liên tục có kháng cự 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người người cùng tập ở tư thế quỳ bò, người thực hiện ở tư thế quỳ bên cạnh (cùng chiều), 2 tay đặt trên lưng người cùng tập. Khi có khẩu lệnh,

người thực hiện, thực hiện động tác quăng bỏ, sau đó trở về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: người thực hiện hai tay bám chắc hông, tư thế chắc chắn. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 47. Người cùng tập cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tay, vai và lưng.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người cùng tập ở tư thế đứng thẳng, hai tay cầm vào cổ chân người thực hiện. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện động tác di chuyển quanh thảm, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện chân, lưng thẳng. Người cùng tập cầm chắc chân, không đẩy khi thực hiện.

Bài tập 48. Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu ngựa, người cùng tập ở tư thế ngồi trên bụng người thực hiện. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện động tác, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện không để lưng chạm đất, người cùng tập giữ vững trọng tâm, không để bị ngã.

Bài tập 49. Vác người cùng tập chạy quanh thảm 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người tập và người cùng tập ở tư thế đứng thẳng, mặt quay vào nhau. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện động tác hạ thấp trọng tâm bocc

đôi người cùng tập vác lên vai, sau đó chạy quanh thảm 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện 2 tay bám chắc vào đùi. Người cùng tập lỏng tự nhiên không kháng cự.

Bài tập 50. Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua lại 45s

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ cổ, lưng và bụng.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu ngựa vào ôm hình nộm. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện, thực hiện động tác cầu ngựa bật qua lại cùng hình nộm, cứ như vậy thực hiện liên tục trong 45s cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 80 - 90% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện không để lưng, vai chạm đất, không để hình nộm rơi ra ngoài.

C. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN

Bài tập 51: Cầu vòng quay 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền cơ cổ và lưng
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu sấp, 2 tay khoá trước chân, khi có khẩu lệnh, từ tư thế chuẩn bị người thực hiện di chuyển chân về bên thuận cho đến 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 cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Cường độ 70 - 85% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện không để lưng, vai chạm đất.

Bài tập 52: Thoát bò tại chỗ 1 phút

- Mục đích: Đánh giá sức nhanh của chân tay và hông.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế bò cao (hai tay chống sấp phía trước). Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác đạp chân phải qua tay trái đồng

thời tay trái thu về sườn trái, hạ mông thấp, sau đó trở về tư thế ban đầu và nhanh chóng đổi bên, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.
- Cường độ: 70 - 85% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện không để mông, chân chạm đất.

Bài tập 53: Ngả cầu sau 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền lưng, bụng, đùi.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai. Khi có khẩu lệnh, từ tư thế chuẩn bị người thực hiện làm động tác ngả cầu về sau, 2 tay chống xuống đất, sau đó làm động tác bật người lập úp lại, đứng thẳng về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Cường độ 70 - 85% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện không để lưng, vai chạm đất.

Bài tập 54: Bốc đôi ngang lưng nhấc bóng với 2 người đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 2 người cùng tập ở tư thế đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai, đứng cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác bốc đôi luân phiên ngang lưng với 2 người cùng tập rồi nhấc bóng lên, sau đó cả 2 về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Cường độ 70 - 85% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện hai tay khóa chặt ngang lưng, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 55: Gồng quay với người 2 đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và 2 người cùng tập ở tư thế đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai, đứng cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng. Khi có

khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác gồng quay luân phiên ngang lưng với 2 người cùng tập rồi nhấc bổng lên, sau đó cả 2 về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện tay bám, tay khoéo chắc chắc kết hợp xoay người đúng biên độ. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 56: Sườn quắp thủ với 3 người đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản chân trước chân sau, đứng cách nhau khoảng 1m thành 1 hàng ngang, mặt nhìn về một hướng, người thực hiện đứng phía trước quay mặt về phía người cùng tập. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác sườn quắp thủ luân phiên từng người một với 3 người cùng tập, sau đó về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện bám chắc tay thuận, quặp chặt cổ người cùng tập, kết hợp gieo hông đúng biên độ khi thực hiện. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 57: Quấn quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản chân trước chân sau, đứng cách nhau khoảng 1m thành 1 hàng ngang, mặt nhìn về một hướng, người thực hiện đứng phía trước quay mặt về phía người cùng tập. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác quấn quật qua vai luân phiên từng người một với 3 người cùng tập, sau đó về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện hai tay nắm chặt tay người cùng tập khi thực hiện. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 58: Bốc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác bốc đôi ngang lưng với người cùng tập, sau đó di chuyển ngang thảm, cứ như vậy thực hiện liên tục 1 phút cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Cường độ 70 - 85% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện bám chắc, chân trụ vững khi di chuyển.

Bài tập 59: Quăng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản chân trước chân sau, đứng cách nhau khoảng 1m thành 1 hàng ngang, mặt nhìn về một hướng, người thực hiện đứng phía trước quay mặt về phía người cùng tập. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác quăng đứng luân phiên từng người một với 3 người cùng tập, sau đó về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút
- Cường độ 70 - 85% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện không chặt tay thuận, tay nách người cùng tập khi thực hiện. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 60: Bốc một ra sau nhấc bóng 3 người đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản chân trước chân sau, đứng cách nhau khoảng 1m thành 1 hàng ngang, mặt nhìn về một hướng, người thực hiện đứng phía trước quay mặt về phía người cùng tập. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác quăng đứng luân phiên từng người một với 3 người cùng tập, sau đó về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.
- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện tay ôm chặt phần bụng, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 61: Gồng vọt với 3 người đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản chân trước chân sau, đứng cách nhau khoảng 1m thành 1 hàng ngang, mặt nhìn về một hướng, người thực hiện đứng phía trước quay mặt về phía người cùng tập. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác gồng vọt luân phiên từng người một với 3 người cùng tập, sau đó về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện bám chắc tay thuận, khoeo chân người cùng tập, kết hợp xoay người đúng biên độ khi thực hiện. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 62: Bốc đôi với 3 người đồng cân liên tục 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: 3 người cùng tập ở tư thế đứng cơ bản chân trước chân sau, đứng cách nhau khoảng 1m thành 1 hàng ngang, mặt nhìn về một hướng, người thực hiện đứng phía trước quay mặt về phía người cùng tập. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác bốc đôi luân phiên từng người một với 3 người cùng tập, sau đó về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện cho đến khi hết 1 phút có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Người thực hiện hai tay bám chắc 2 chân, tư thế chắc chắn khi thực hiện. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 63: Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế 2 chân mở rộng bằng vai, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác bốc đôi, ngả cầu sau tay không, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 1 phút cho đến khi có tín hiệu

dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

- Cường độ 70 - 85% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện hai tay bám chắc 2 chân, tư thế chắc chắn khi thực hiện. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Khi ngả cầu lưng không chạm đất.

Bài tập 64: Gồng tay không 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế 2 chân mở rộng bằng vai, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác gồng tay không, cứ như vậy thực hiện liên tục 1 phút cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Thực hiện hết biên độ động tác.

Bài tập 65: Sườn tay không 1 phút

- Mục đích: Phát triển sức bền toàn thân

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế 2 chân mở rộng bằng vai, gối hơi trùng. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác sườn tay không, cứ như vậy thực hiện liên tục 1 phút cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

- Cường độ 70 - 85% sức

- Yêu cầu: Thực hiện hết biên độ động tác.

E. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN MỀM DẸO CHUYÊN MÔN

Bài tập 66: Cầu vòng cao 15 lần

- Mục đích: Phát triển mềm dẻo cột sống

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác cầu cao 2 tay chống xuống đất, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

- Cường độ 85 - 95% sức
- Yêu cầu: Người thực hiện gối không trùng.

Bài tập 67: Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần

- Mục đích: Phát triển mềm dẻo cột sống, sườn.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế chán cúi xuống chạm mặt thảm, 2 tay đan nhau để trước chán, 2 chân thẳng, mở rộng bằng vai, mông nhô cao. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác 10 lần cầu vòng xuôi, sau đó thực hiện 10 lần cầu vòng ngược, cứ như vậy thực hiện liên tục 20 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

- Cường độ 85 - 95% sức
- Yêu cầu: Khi thực hiện lưng, vai không chạm đất.

Bài tập 68: Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần

- Mục đích: Phát triển mềm dẻo cột sống, sườn
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế ngồi mông chạm thảm, hai chân ở tư thế trước sau trên một đường thẳng, đôi gối 2 chân thẳng. Thân người và lưng ở tư thế thẳng tự nhiên. Đưa hai lòng bàn tay về phía trước ôm lấy lòng bàn chân ở phía trước, hai tay dùng lực kéo mũi chân lại chạm vào mũi. Thực hiện liên tục trong 20 lần, cho tới khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

- Yêu cầu: Khi thực hiện 2 chân không được co lại, cằm phải qua đầu gối

Bài tập 69: Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s

- Mục đích: Phát triển mềm dẻo cột sống, háng
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Tư thế ngồi duỗi thẳng 2 chân trên mặt thảm, 2 chân rộng bằng hông, lưng thẳng sau đó đưa 2 tay nắm lòng bàn chân kéo về người về trước sao cho ngực và bụng chạm đùi giữ cho 2 chân thẳng, đầu gối không cong, cứ như thế làm trong 30s cho đến khi có tín hiệu thì dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 lần, biên độ tối đa

- Yêu cầu: Chân thẳng, đầu gối không co

Bài tập 70: Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần

- Mục đích: Phát triển mềm dẻo cột sống
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác bốc đôi, ngã cầu sau, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Cường độ 85 - 95% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện khi bốc đôi chân và lưng thẳng, ngã cầu sau lưng, vai không chạm đất.

Bài tập 71: Gác chân lên bục cao 30cm xoạc dọc – ngang

- Mục đích: Phát triển mềm dẻo hông và háng.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành:
 - + Xoạc dọc: Dùng một chân gác lên bục cao 30cm, chân còn lại trên mặt sàn, hai chân thẳng, tư thế xoạc dọc, sau đó dùng hai tay ôm lấy lòng bàn chân kéo sao cho cằm qua gối, cho khi có tín hiệu dừng lại.
 - + Xoạc ngang: Dùng một chân gác lên bục cao 30cm, chân còn lại trên mặt sàn, hai chân thẳng, 2 tay chống 2 bên hông, hạ thấp tối đa trọng tâm cơ thể, giữ nguyên cho khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện mỗi chân 2 lần, biên độ tối đa.
- Yêu cầu: Khi thực hiện gối không trùng.

Bài tập 72: Đứng thẳng gập thân về trước 30s

- Mục đích: Phát triển mềm dẻo cột sống
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế đứng thẳng, 2 chân chụm vào nhau. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác gập thân về trước xuống dưới, sao cho bụng ngực áp sát chân, cứ như vậy thực hiện 30s lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, thực hiện với biên độ tối đa.
- Yêu cầu: Khi thực hiện đầu gối không trùng.

F. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHÉO LÉO CHUYÊN MÔN

Test 75: Tranh tay nách liên tục có kháng cự 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của chi trên
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác tranh tay nách với người cùng tập, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Cường độ 85 - 95% sức.
- Yêu cầu: Người cùng tập có kháng cự.

Bài tập 76: Bốc 1 ra sau 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác bốc một rồi ra sau người cùng tập, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Cường độ 85 - 95% sức.
- Yêu cầu: Thực hiện 2 tay khóa chặt chân người cùng tập khi kết thúc động tác.

Người phục vụ không kháng cự.

Bài tập 77: Ngóc ra sau nhấc bóng 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác ngóc rồi ra sau và nhấc bóng người cùng tập, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Cường độ 85 - 95% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện tốc cánh, tư thế chắc chắn. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người phục vụ không kháng cự.

Bài tập 78: Di chuyển chống béc 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác béc 2 chân về phía sau, 2 tay chống phía trước, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Cường độ 85 - 95% sức.

- Yêu cầu: Béc về phía sau 2 chân trùng tự nhiên.

Bài tập 79: Giả gồng ra sau 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác giả gồng rồi ra sau người cùng tập, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Cường độ 85 - 95% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện tốc cánh, phối hợp uyển chuyển khi thực hiện. Người phục vụ không kháng cự.

Bài tập 78: Béc một chuyển béc đôi 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.

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

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác béc một chuyển thành béc đôi người cùng tập, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

- Cường độ 85 - 95% sức.

- Yêu cầu: Người thực hiện tay bám chặt khoeo, phối hợp chân tay nhịp nhàng. Kết thúc động tác chân và lưng thẳng. Người phục vụ không kháng cự.

Bài tập 79: Cầu vòng bật qua lại 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của chi dưới.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế chán cúi xuống chạm mặt thảm, 2 tay đan nhau để trước chán, 2 chân thẳng, mở rộng bằng vai, mông nhô cao. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác cầu vòng về phía trước sau đó bật quay lại, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 85 - 95% sức
- Yêu cầu: Khi thực hiện lưng, vai không chạm đất.

Bài tập 80: Quỳ chạy chéo thảm 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của chi dưới.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế quỳ. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác quỳ gối chạy chéo thảm, sau đó đi bộ về vị trí cũ, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút
- Cường độ 85 - 95% sức
- Yêu cầu: Khi thực hiện gối phải nhấc khỏi mặt thảm.

Bài tập 81: Giả ngóc ra sau 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác giả ngóc ra sau người cùng tập, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.

- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Cường độ 85 - 95% sức.
- Yêu cầu: Người thực hiện tay nắm chắc khoeo kết hợp xoay người đúng biên độ. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 82: Giả ra sau chuyển bốc đôi theo hiệu lệnh 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác giả ra sau chuyển bốc đôi người cùng tập, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.
- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Cường độ 85 - 95% sức.
- Yêu cầu: Hai tay bám chặt khoeo, vai sát bụng người cùng tập. Người cùng tập không kháng cự.

Bài tập 83: Giả ra sau chuyển bốc đôi ngả cầu sau 15 lần

- Mục đích: Phát triển sự khéo léo của toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giây.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế bá tay tư, tay trong tay ngoài, 2 chân mở rộng bằng vai, người trùng thấp. Khi có khẩu lệnh, người thực hiện làm động tác giả ra sau chuyển bốc đôi và thực hiện ngả cầu sau người cùng tập, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục 15 lần cho đến khi có tín hiệu dừng lại.
- Khối lượng bài tập: Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.
- Cường độ 85 - 95% sức.
- Yêu cầu: Hai tay bám chặt khoeo, vai sát bụng người cùng tập, ngả cầu sau lưng không chạm đất. Người cùng tập không kháng cự.

Phụ lục 8: Tiến trình thực nghiệm

TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM CHU KỲ HUẤN LUYỆN 1

Chú thích:

X: Sử dụng mức độ trung bình

XX: Sử dụng chủ yếu

XXX: Sử dụng cao.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức nhanh chuyên môn

Giai đoạn chuẩn bị chung ưu tiên phát triển nền tảng tốc độ, phản xạ và phối hợp vận động.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng dần tính chuyên môn hóa, phát triển tốc độ ra đòn và chuyển trạng thái.

Giai đoạn tiền TD tập trung các bài tập mô phỏng hoạt động TD với cường độ cao.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng nhưng duy trì cường độ và cảm giác vận động chuyên môn.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu phục hồi tích cực, duy trì phản xạ và cảm giác vận động.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung phát triển nền tảng sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng dần mức độ chuyên môn hóa, phát triển khả năng phát lực nhanh trong các kỹ thuật đặc trưng.

Giai đoạn tiền thi đấu sử dụng các bài tập chuyên môn với cường độ cao, mô phỏng sát hoạt động thi đấu.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng nhưng duy trì cường độ và cảm giác chuyên môn.

Giai đoạn chuyển tiếp ưu tiên phục hồi tích cực và duy trì khả năng vận động chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức mạnh bền chuyên môn

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung phát triển nền tảng sức mạnh bền toàn thân và khả năng chịu đựng lượng vận động kéo dài.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng cường các bài tập có kháng cự và mang tính đặc trưng môn Vật tự do.

Giai đoạn tiền thi đấu ưu tiên các bài tập mô phỏng trạng thái đối kháng và duy trì phát lực liên tục trong điều kiện mệt mỏi.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng vận động nhưng duy trì cường độ và cảm giác vận động chuyên môn.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu phục hồi tích cực, duy trì thể lực nền và khả năng phối hợp vận động.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức bền chuyên môn

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung phát triển nền tảng sức bền chuyên môn và khả năng duy trì vận động liên tục.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng dần tính chuyên môn hóa, phát triển khả năng chịu đựng lượng vận động đặc thù môn Vật.

Giai đoạn tiền thi đấu ưu tiên các bài tập mô phỏng hoạt động thi đấu với cường độ cao và thời gian kéo dài.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng nhưng duy trì cường độ nhằm ổn định phong độ thi đấu.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu phục hồi tích cực, duy trì sức bền nền và cảm giác vận động chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện mềm dẻo chuyên môn

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung phát triển độ mềm dẻo tổng quát, tăng biên độ vận động của các khớp và nhóm cơ chính.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng cường các bài tập mềm dẻo gắn với kỹ thuật đặc trưng của môn Vật tự do.

Giai đoạn tiền thi đấu duy trì độ linh hoạt và khả năng phối hợp vận động trong điều kiện cường độ vận động cao.

Giai đoạn thi đấu chủ yếu duy trì trạng thái mềm dẻo nhằm hỗ trợ thực hiện kỹ thuật hiệu quả và phòng tránh chấn thương.

Giai đoạn chuyển tiếp ưu tiên phục hồi chức năng vận động, thư giãn cơ và duy trì độ linh hoạt cơ thể.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện khéo léo chuyên môn

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung phát triển khả năng phối hợp vận động, cảm giác thăng bằng và định hướng không gian.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng cường các bài tập phối hợp kỹ thuật, chuyển đổi động tác và phản xạ chuyên môn.

Giai đoạn tiền thi đấu ưu tiên các bài tập mô phỏng tình huống thi đấu, xử lý kỹ thuật nhanh và phối hợp liên hoàn.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng nhưng duy trì cảm giác vận động và sự linh hoạt trong xử lý kỹ thuật.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu phục hồi tích cực, duy trì khả năng phối hợp và cảm giác vận động chuyên môn.

PHỤ LỤC 8.1. TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM CHU KỲ HUẤN LUYỆN 1, TỪ NGÀY 01/12/2023 đến 30/6/2024

TT	Nội dung bài tập	Thời kỳ Giai đoạn Tuần	Chuẩn bị 1		Thi đấu 1		Quá độ 1
			Chuẩn bị chung 1	Chuẩn bị chuyên môn 1	Tiền thi đấu 1	Thi đấu1	CT 1
			10 tuần	6 tuần	6 tuần	2 tuần	2 tuần
A. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN							
1.	Thoát bò 15s		X	XX	XX	X	
2.	Cầu vòng quay 15s		X	XX	XX	X	
3.	Sườn quai 15s		X	XX	XX	X	
4.	Quăng quật 15s		X	XX	XXX	XX	
5.	Bốc đôi nhấc bổng 15s		X	XX	XXX	XX	
6.	Gồng vọt 15s		XX	XX	X		X
7.	Sườn quắp thủ 15s		X	XX	XX	X	
8.	Quấn quật qua vai 15s		X	XX	XXX	XX	
9.	Sườn tay nách 15s		X	XX	XX	X	
10.	Gồng lao 15s		XX	XX	X		X
11.	Phản xạ bốc 15s		XX	XX	XXX	XX	X
12.	Di chuyển ngang thâm 9x4m		XXX	XX	XX	X	X
13.	Bốc một 15s		X	XX	XX	X	
14.	Gồng lăn 15s		XX	XX	X		X
15.	Bốc vanh 15s		X	XX	XXX	XX	X
B. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN							
16.	Dắt cánh sang sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s		XX	XX	X		
17.	Ngóc ra sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s		XX	XX	X		

18.	Nhắc nôi người cùng tập liên tục 30s	xx	xx	x		
19.	Bốc một ra sau nhắc bổng người đồng cân liên tục 30s	x	xx	xxx	xx	
20.	Bốc một ra sau nhắc bổng liên tục người trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
21.	Bốc một nhắc bổng liên tục với trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
22.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xx	x	
23.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
24.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
25.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
26.	Bốc đôi ra sau nhắc bổng với 2 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
27.	Bốc đôi ra sau nhắc bổng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
28.	Lăn bò liên tục không có kháng cự 30s	xxx	xx	x		x
29.	Quăng bò liên tục không kháng cự 30s	xxx	xx	x		x
30.	Bốc đôi với người đồng cân 30s	xx	xx	xx	x	
31.	Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 30s	Xx	xx	xxx	xx	
32.	Gồng vọt với người đồng cân 30s	Xx	xx	xxx	xx	
33.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s	Xx	xx	xxx	xx	
34.	Quấn quật với người đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
35.	Quấn quật với người trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
36.	Sườn với người đồng cân 30s (lần)	x	xx	xxx	xx	
37.	Sườn với người trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
C. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BỀN CHUYÊN MÔN						
38.	Nhắc nôi người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s	xx	xx	x		
39.	Ôm nôi người cùng tập chạy quanh thảm 45s	xxx	xx	x		
40.	Khoá vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế đứng 45s	xx	xx	xx	x	
41.	Ôm ngang hông và nhắc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s	xx	xx	xx	x	
42.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 45s	xx	xx	xx	x	
43.	Kéo nhau vượt qua đang giới 45s	x	xx	xxx	xx	
44.	Ôm ngang lưng lăn liên tục có kháng cự 45s	x	xx	xxx	xx	

45.	Tranh tay nách có kháng cự với người cùng tập 45s	x	xx	xxx	xx	
46.	Quăng bò liên tục có kháng cự 45s	xxx	xx	x		x
47.	Cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s	xxx	xx	x		x
48.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa	xx	xx	xx	x	
49.	Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua lại 45s	xxx	xx	x		x
50.	Vác người cùng tập chạy vòng quanh thảm 45s	xxx	xx	x		x
D. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN						
51.	Cầu vòng quay 1 phút	xx	xx	x		x
52.	Thoát bò tại chỗ 1 phút	xx	xx	x		x
53.	Ngả cầu sau 1 phút	xx	xx	x		x
54.	Bốc đôi ngang lưng nhấc bông với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	x
55.	Gồng tay quay với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	x
56.	Sườn quắp thủ với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	x
57.	Quấn quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	x
58.	Bốc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4 lần	xx	xx	xx	x	
59.	Quăng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
60.	Bốc 1 ra sau nhấc bông với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
61.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút	x	xx	xxx	xx	
62.	Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút	x	xx	xxx	xx	
63.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút	xxx	xx	x		x
64.	Gồng tay không 1 phút	xxx	xx	x		x
65.	Sườn tay không 1 phút	xxx	xx	x		x
E. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN MỀM DẪO CHUYÊN MÔN						
66.	Cầu vòng cao 15 lần	xxx	xx	x	x	xx
67.	Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần	xxx	xx	x	x	xx
68.	Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần	xxx	xx	x	x	xx
69.	Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s	xxx	xx	x	x	xx
70.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	xx	xxx	xx	x	

71.	Gác chân lên bục cao 30cm xoay dọc – ngang	xxx	xx	x	x	xx
72.	Đứng thẳng gập thân về trước 30s	xxx	xx	x	x	xx
F. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN KHÉO LÉO CHUYÊN MÔN						
73.	Tranh tay nách liên tục có kháng cự 10 lần	xx	xxx	xx	x	
74.	Bốc một ra sau 15 lần	x	xx	xxx	xx	
75.	Di chuyển chống bốc 15 lần	xx	xxx	xx	x	
76.	Giả gồng ra sau 15 lần	xx	xxx	xx	x	
77.	Bốc một chuyển bốc đôi 15 lần	x	xx	xxx	xx	
78.	Cầu vòng bật qua lại 15 lần	xxx	xx	x	x	x
79.	Gồng vọt liên tục 15 lần	xx	xxx	xx	x	
80.	Giả ngóc ra sau 15 lần	xx	xxx	xx	x	
81.	Giả ra sau chuyển bốc đôi theo hiệu lệnh 15 lần	x	xx	xxx	xx	
82.	Giả ra sau chuyển bốc đôi ngã cầu sau 15 lần	x	xx	xxx	xx	
83.	Quỳ chạy chéo thảm 15 lần	xxx	xx	x		x

TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM CHU KỲ HUẤN LUYỆN 2

Chú thích:

X : Sử dụng mức độ trung bình

XX : Sử dụng chủ yếu

XXX: Sử dụng cao

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức nhanh chuyên môn

Chu kỳ 2 có thời gian ngắn nên khối lượng vận động được giảm nhưng cường độ chuyên môn được duy trì ở mức cao.

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung duy trì nền tảng tốc độ và phản xạ vận động.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng nhanh tính chuyên môn hóa và tốc độ xử lý kỹ thuật.

Giai đoạn tiền thi đấu ưu tiên các bài tập mô phỏng sát hoạt động thi đấu với cường độ cao.

Giai đoạn thi đấu duy trì cảm giác chuyên môn và trạng thái hưng phấn vận động.

Giai đoạn chuyển tiếp chú trọng hồi phục tích cực và duy trì khả năng phối hợp vận động chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn

Chu kỳ 2 có thời gian ngắn nên ưu tiên duy trì và nâng cao sức mạnh tốc độ chuyên môn ở cường độ cao.

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung củng cố nền tảng sức mạnh tốc độ và khả năng phối hợp vận động.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng nhanh tính chuyên môn hóa, chú trọng các bài tập có đối kháng và mang tính thi đấu.

Giai đoạn tiền thi đấu sử dụng các bài tập mô phỏng sát điều kiện thi đấu với cường độ tối đa.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng nhưng duy trì trạng thái phát lực nhanh và cảm giác chuyên môn.

Giai đoạn chuyển tiếp chú trọng hồi phục tích cực và duy trì khả năng vận động chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức mạnh bền chuyên môn

Chu kỳ 2 có thời lượng ngắn nên tập trung duy trì và nâng cao sức mạnh bền

chuyên môn bằng các bài tập có cường độ tương đối cao.

Giai đoạn chuẩn bị chung chú trọng phát triển nền tảng sức mạnh bền và khả năng chịu đựng lượng vận động.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng cường các bài tập đối kháng và mang tính đặc trưng môn Vật tự do.

Giai đoạn tiền thi đấu ưu tiên các bài tập mô phỏng trạng thái thi đấu với yêu cầu phát lực liên tục trong điều kiện mệt mỏi.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng nhưng duy trì khả năng chịu đựng chuyên môn và cảm giác vận động.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu hồi phục tích cực và duy trì nền tảng thể lực chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức bền chuyên môn

Chu kỳ 2 có thời lượng ngắn nên chú trọng duy trì và nâng cao sức bền chuyên môn bằng các bài tập có tính đặc thù cao.

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung củng cố nền tảng sức bền và khả năng duy trì vận động liên tục.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn tăng dần tính chuyên môn hóa và khả năng chịu đựng lượng vận động đặc trưng môn Vật.

Giai đoạn tiền thi đấu ưu tiên các bài tập mô phỏng thi đấu với cường độ cao và thời gian vận động kéo dài.

Giai đoạn thi đấu giảm khối lượng nhưng duy trì trạng thái chức năng và cảm giác chuyên môn.

Giai đoạn chuyển tiếp chú trọng hồi phục tích cực và duy trì nền tảng sức bền chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện mềm dẻo chuyên môn

Việc phân bố các bài tập mềm dẻo chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện 8 tuần được xây dựng theo nguyên tắc tăng dần tính chuyên môn hóa và phù hợp với đặc điểm vận động của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16–17.

Ở giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn, các bài tập mềm dẻo được sử dụng với tần suất cao nhằm nâng cao biên độ vận động khớp, độ đàn hồi cơ – dây chằng và tạo nền tảng cho thực hiện kỹ thuật chuyên môn.

Sang giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu, nội dung tập luyện tập trung vào các bài

tập mềm dẻo có liên hệ trực tiếp với kỹ thuật vật nhằm duy trì trạng thái chức năng tối ưu và phòng ngừa chấn thương.

Trong giai đoạn chuyển tiếp, khối lượng vận động được giảm xuống nhằm hỗ trợ hồi phục tích cực nhưng vẫn duy trì năng lực mềm dẻo chuyên môn cho VĐV.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện khéo léo chuyên môn

Việc phân bố các bài tập khéo léo chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện 8 tuần được xây dựng theo hướng tăng dần tính chuyên môn hóa và phù hợp với yêu cầu hoạt động thi đấu của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16–17.

Ở giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn, các bài tập tập trung phát triển khả năng phối hợp vận động, cảm giác không gian, phản xạ và chuyển đổi kỹ thuật. Sang giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu, nội dung huấn luyện ưu tiên các bài tập phối hợp kỹ thuật liên hoàn, xử lý tình huống và phản ứng theo tín hiệu nhằm nâng cao hiệu quả vận dụng kỹ thuật trong thi đấu thực tế.

Ở giai đoạn chuyển tiếp, khối lượng vận động được giảm nhằm phục hồi tích cực nhưng vẫn duy trì khả năng phối hợp và cảm giác chuyên môn cho VĐV.

PHỤ LỤC 8.2. TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM CHU KỲ HUẤN LUYỆN 2, TỪ NGÀY 01/7/2024 ĐẾN 30/8/2024

TT	Nội dung bài tập	Thời kỳ Giai đoạn Tuần	Chuẩn bị 2		Thi đấu 2		Quá độ 2
			Chuẩn bị chung 2	Chuẩn bị chuyên môn 2	Tiền thi đấu 2	Thi đấu 2	CT 2
			2 tuần	2 tuần	1 tuần	1 tuần	2 tuần
A. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN							
1.	Thoát bò 15s		xx	xx	x		x
2.	Cầu vòng quay 15s		xx	xx	x		x
3.	Sườn quai 15s		x	xx	xxx	xx	
4.	Quăng quật 15s		x	xx	xxx	xx	
5.	Bốc đôi nhấc bổng 15s		x	xx	xxx	xx	
6.	Gồng vọt 15s		xx	xx	xx	x	x
7.	Sườn quắp thủ 15s		x	xx	xxx	xx	
8.	Quấn quật qua vai 15s		x	xx	xxx	xx	
9.	Sườn tay nách 15s		x	xx	xxx	xx	
10.	Gồng lao 15s		xx	xx	xx	x	x
11.	Phản xạ bốc 15s		xxx	xx	xx	x	x
12.	Di chuyển ngang thảm 9x4m		xxx	xx	xx	x	x
13.	Bốc một 15s		x	xx	xxx	xx	
14.	Gồng lăn 15s		xx	xx	x		x
15.	Bốc vanh 15s		x	xx	xx	xx	
B. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN							
16.	Dắt cánh sang sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s		xx	xx	x		x
17.	Ngóc ra sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s		xx	xx	x		x
18.	Nhấc nổi người cùng tập liên tục 30s		xx	xx	x		x

19.	Bốc một ra sau nhắc bổng người đồng cân liên tục 30s	x	xx	xxx	xx	
20.	Bốc một ra sau nhắc bổng liên tục người trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
21.	Bốc một nhắc bổng liên tục với trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
22.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
23.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
24.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
25.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
26.	Bốc đôi ra sau nhắc bổng với 2 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
27.	Bốc đôi ra sau nhắc bổng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
28.	Lăn bò liên tục không có kháng cự 30s	xxx	xx	x	x	x
29.	Quăng bò liên tục không kháng cự 30s	xxx	xx	x		x
30.	Bốc đôi với người đồng cân 30s	xx	xx	xx	x	
31.	Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 30s	xx	xx	xxx	xx	
32.	Gồng vọt với người đồng cân 30s	xx	xx	xx	x	x
33.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s	xx	xx	xxx	xx	
34.	Quấn quật với người đồng cân 30s	xx	xx	xx	x	x
35.	Quấn quật với người trên 1 hạng cân 30s	xx	xx	xxx	xx	
36.	Sườn với người đồng cân 30s (lần)	x	xx	xx	x	
37.	Sườn với người trên 1 hạng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
C. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BỀN CHUYÊN MÔN						
38.	Nhắc nổi người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s	xx	xx	x		x
39.	Ôm nổi người cùng tập chạy quanh thảm 45s	xxx	xx	x		x
40.	Khoá vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế đứng 45s	xx	xx	xx	x	
41.	Ôm ngang hông và nhắc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s	xx	xx	xx	x	
42.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 45s	xx	xx	xx	x	
43.	Kéo nhau vượt qua dăng giới 45s	xxx	xx	xx	x	
44.	Ôm ngang lưng lăn liên tục có kháng cự 45s	x	xx	xxx	xx	
45.	Tranh tay nách có kháng cự với người cùng tập 45s	x	xx	xxx	xx	

46.	Quăng bò liên tục có kháng cự 45s	x	xx	xxx	xx	
47.	Cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s	xxx	xx	x		x
48.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa	xx	xx	x		x
49.	Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua lại 45s	xx	xx	xx	x	
50.	Vác người cùng tập chạy vòng quanh thảm 45s	xxx	xx	x		x
D. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN						
51.	Cầu vòng quay 1 phút	xx	xx	x	x	x
52.	Thoát bò tại chỗ 1 phút	xxx	xx	x		x
53.	Ngả cầu sau 1 phút	xx	xx	x	x	x
54.	Bốc đôi ngang lưng nhấc bổng với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
55.	Gồng tay quay với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
56.	Sườn quắp thủ với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
57.	Quấn quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
58.	Bốc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4 lần	xx	xx	xx	x	
59.	Quăng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
60.	Bốc 1 ra sau nhấc bổng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
61.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút	x	xx	xxx	xx	
62.	Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút	x	xx	xxx	xx	
63.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút	xxx	xx	x		x
64.	Gồng tay không 1 phút	xxx	xx	x		x
65.	Sườn tay không 1 phút	xxx	xx	x		x
E. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN MỀM DẪO CHUYÊN MÔN						
66.	Cầu vòng cao 15 lần	xx	xx	x	x	x
67.	Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần	xx	xx	x	x	x
68.	Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần	xx	xx	x	x	x
69.	Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s	xx	xx	x	x	x
70.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	x	xx	xx	xx	x
71.	Gác chân lên bục cao 30cm xoay dọc – ngang	xx	xx	x	x	x

72.	Đứng thẳng gập thân về trước 30s	xx	xx	x	x	x
F. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN KHÉO LÉO CHUYÊN MÔN						
73.	Tranh tay nách liên tục có kháng cự 10 lần	x	xx	xx	x	x
74.	Bóc một ra sau 15 lần	x	xx	xx	xx	x
75.	Di chuyển chống bóc 15 lần	xx	xx	xx	x	x
76.	Giả gồng ra sau 15 lần	x	xx	xx	x	x
77.	Bóc một chuyển bóc đôi 15 lần	x	xx	xx	x	x
78.	Cầu vòng bật qua lại 15 lần	xx	xx	x	x	x
79.	Gồng vọt liên tục 15 lần	x	xx	xx	xx	x
80.	Giả góc ra sau 15 lần	x	xx	xx	xx	x
81.	Giả ra sau chuyển bóc đôi theo hiệu lệnh 15 lần	x	xx	xx	xx	x
82.	Giả ra sau chuyển bóc đôi ngả cầu sau 15 lần	x	xx	xx	xx	x
83.	Quỳ chạy chéo thảm 15 lần	xx	xx	x	x	x

TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM CHU KỲ HUẤN LUYỆN 3

Chú thích:

X: Sử dụng trung bình

XX: Sử dụng chủ yếu

X: Sử dụng cao

Nguyên tắc huấn luyện sức nhanh chuyên môn

Việc phân bố các bài tập sức nhanh chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện 3 được xây dựng theo nguyên tắc tăng dần tính chuyên môn hóa và hướng trực tiếp tới mục tiêu thi đấu.

Ở giai đoạn chuẩn bị chung, các bài tập tập trung phát triển phản xạ vận động, tốc độ di chuyển và khả năng phối hợp động tác cơ bản.

Sang giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và tiền thi đấu, khối lượng và cường độ vận động được nâng cao thông qua các bài tập có tính đối kháng, phối hợp kỹ thuật liên hoàn và phản ứng tình huống nhằm phát triển tối đa sức nhanh chuyên môn.

Trong giai đoạn thi đấu, nội dung huấn luyện được duy trì ở mức hợp lý để giữ trạng thái sung sức và ổn định phong độ thi đấu.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu sử dụng các bài tập nhẹ nhằm hồi phục tích cực và duy trì cảm giác vận động chuyên môn cho VĐV.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn

Việc tổ chức các bài tập sức mạnh tốc độ chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện 3 được xây dựng theo nguyên tắc tăng dần cường độ và tính chuyên môn hóa nhằm phát triển khả năng phát lực nhanh trong các kỹ thuật đặc trưng của môn Vật tự do.

Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung củng cố nền tảng sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.

Sang giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và tiền thi đấu, các bài tập có đối kháng, nâng nhắc và phối hợp kỹ thuật với người cùng tập được sử dụng trọng tâm nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ chuyên môn trong điều kiện gần giống thi đấu thực tế.

Ở giai đoạn thi đấu, khối lượng vận động được điều chỉnh hợp lý để duy trì phong độ và trạng thái sung sức cho VĐV.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu sử dụng các bài tập nhẹ nhằm hồi phục chức năng và duy trì cảm giác vận động chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức mạnh bền chuyên môn

Việc phân bố các bài tập sức mạnh bền chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện 3 được xây dựng theo nguyên tắc phát triển dần khả năng duy trì sức mạnh trong thời gian vận động kéo dài và trong điều kiện đối kháng đặc trưng của môn Vật tự do.

Ở giai đoạn chuẩn bị chung, các bài tập tập trung phát triển nền tảng sức mạnh bền toàn thân và khả năng thích nghi với lượng vận động lớn.

Sang giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và tiền thi đấu, tăng cường các bài tập có đối kháng, nâng nhắc và di chuyển với người cùng tập nhằm phát triển sức mạnh bền chuyên môn gắn với điều kiện thi đấu thực tế.

Trong giai đoạn thi đấu, nội dung huấn luyện được điều chỉnh phù hợp nhằm duy trì phong độ và hạn chế mệt mỏi tích lũy.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu sử dụng các bài tập nhẹ nhằm hồi phục chức năng và duy trì trạng thái vận động chuyên môn cho VĐV.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện sức bền chuyên môn

Việc tổ chức các bài tập sức bền chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện 3 được xây dựng theo hướng nâng cao khả năng duy trì hiệu suất vận động trong thời gian thi đấu kéo dài và trong điều kiện đối kháng cường độ cao. Giai đoạn chuẩn bị chung tập trung phát triển nền tảng sức bền và khả năng thích nghi với lượng vận động lớn.

Sang giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và tiền thi đấu, các bài tập mang tính chuyên môn hóa cao, có đối kháng và phối hợp kỹ thuật liên hoàn được sử dụng trọng tâm nhằm phát triển sức bền chuyên môn sát với yêu cầu thi đấu thực tế.

Trong giai đoạn thi đấu, khối lượng vận động được điều chỉnh hợp lý nhằm duy trì phong độ và trạng thái sung sức cho VĐV.

Giai đoạn chuyển tiếp chủ yếu sử dụng các bài tập nhẹ nhằm hồi phục tích cực và duy trì khả năng vận động chuyên môn.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện mềm dẻo chuyên môn

Việc phân bố các bài tập mềm dẻo chuyên môn trong chu kỳ huấn luyện 3 được xây dựng theo nguyên tắc duy trì và phát triển biên độ vận động phù hợp với yêu cầu kỹ thuật của môn Vật tự do.

Ở giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn, các bài tập mềm dẻo được sử dụng với tần suất cao nhằm nâng cao độ linh hoạt của cơ, khớp và dây chằng, tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện các kỹ thuật khó và phòng tránh chấn thương.

Sang giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu, nội dung huấn luyện tập trung duy trì trạng thái mềm dẻo chuyên môn và tăng khả năng phối hợp kỹ thuật trong điều kiện vận động tốc độ cao.

Trong giai đoạn chuyển tiếp, các bài tập nhẹ được sử dụng nhằm hồi phục chức năng và duy trì cảm giác vận động cho VĐV.

Nguyên tắc tổ chức huấn luyện khéo léo chuyên môn

Giai đoạn chuẩn bị chung : Phát triển nền tảng phối hợp vận động, phản xạ và định hướng không gian.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn : Tăng dần yêu cầu phối hợp kỹ thuật chuyên môn và tốc độ xử lý động tác.

Giai đoạn tiền thi đấu : Tập trung cao vào các bài tập phản xạ tình huống, phối hợp liên hoàn và xử lý chiến thuật.

Giai đoạn thi đấu : Duy trì cảm giác vận động, giảm khối lượng nhưng giữ cường độ chuyên môn.

Giai đoạn chuyển tiếp : Hồi phục tích cực, hạn chế các bài tập có cường độ và độ phức tạp cao.

PHỤ LỤC 8.3. TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM CHU KỲ HUẤN LUYỆN 3, TỪ 01/9/2017 ĐẾN 31/12/2024

TT	Nội dung bài tập	Thời kỳ Giai đoạn Tuần	Chuẩn bị 3		Thi đấu 3		Quá độ 3
			Chuẩn bị chung 3	Chuẩn bị chuyên môn 3	Tiền thi đấu 3	Thi đấu 3	CT 3
			5 tuần	4 tuần	3 tuần	2 tuần	2 tuần
A. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN							
1.	Thoát bò 15s		xx	xxx	xx	xx	
2.	Cầu vòng quay 15s		xx	xxx	xx	xx	
3.	Sườn quai 15s		x	xx	xxx	xx	
4.	Quăng quật 15s		x	xx	xxx	xx	
5.	Bốc đôi nhấc bổng 15s		x	xx	xxx	xx	
6.	Gồng vọt 15s		xx	xx	xxx	xx	
7.	Sườn quắp thủ 15s		x	xx	xxx	xx	
8.	Quấn quật qua vai 15s		x	xx	xxx	xx	
9.	Sườn tay nách 15s		x	xx	xxx	xx	
10.	Gồng lao 15s		x	xx	xxx	xx	
11.	Phản xạ bốc 15s		xx	xxx	xxx	xx	
12.	Di chuyển ngang thảm 9x4m		xx	xxx	xxx	xx	x
13.	Bốc một 15s		x	xx	xxx	xx	
14.	Gồng lăn 15s		x	xx	xxx	x	
15.	Bốc vanh 15s		x	xx	xxx	xx	
B. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN							
16.	Dắt cánh sang sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s		x	xx	xxx	xx	
17.	Ngóc ra sau nhấc bổng người cùng tập liên tục 30s		x	xx	xxx	xx	
18.	Nhấc nổi người cùng tập liên tục 30s		xx	xx	xxx	xx	

19.	Bốc một ra sau nhắc bổng người đồng cân liên tục 30s	x	xx	xxx	xx	
20.	Bốc một ra sau nhắc bổng liên tục người trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
21.	Bốc một nhắc bổng liên tục với trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
22.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
23.	Bốc đôi đổi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
24.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s		xx	xxx	xx	
25.	Bốc đôi đổi vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s		x	xx	x	
26.	Bốc đôi ra sau nhắc bổng với 2 người cùng tập đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
27.	Bốc đôi ra sau nhắc bổng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
28.	Lăn bò liên tục không có kháng cự 30s	xx	xx	xx	x	x
29.	Quăng bò liên tục không kháng cự 30s	xx	xx	xxx	xx	
30.	Bốc đôi với người đồng cân 30s	x	xx	xxx	xx	
31.	Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
32.	Gồng vọt với người đồng cân 30s		xx	xxx	xx	
33.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
34.	Quấn quật với người đồng cân 30s		xx	xxx	xx	
35.	Quấn quật với người trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
36.	Sườn với người đồng cân 30s (lần)		xx	xxx	xx	
37.	Sườn với người trên 1 hạng cân 30s		xx	xxx	xx	
C. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BỀN CHUYÊN MÔN						
38.	Nhắc nổi người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s	xx	xx	xxx	xx	
39.	Ôm nổi người cùng tập chạy quanh thảm 45s	xx	xx	xxx	xx	x
40.	Khoá vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế đứng 45s	x	xx	xxx	xx	
41.	Ôm ngang hông và nhắc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s	x	xx	xxx	xx	
42.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên 45s	xx	xx	xxx	xx	
43.	Kéo nhau vượt qua dăng giới 45s	xx	xx	xxx	xx	
44.	Ôm ngang lưng lăn liên tục có kháng cự 45s	x	xx	xxx	xx	

45.	Tranh tay nách có kháng cự với người cùng tập 45s	x	xx	xxx	xx	
46.	Quăng bò liên tục có kháng cự 45s	x	xx	xxx	xx	
47.	Cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s	xx	xx	xx	x	x
48.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa	xx	xx	xxx	xx	
49.	Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua lại 45s	x	xx	xxx	xx	
50.	Vác người cùng tập chạy vòng quanh thảm 45s	xx	xx	xxx	xx	x
D. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN						
51.	Cầu vòng quay 1 phút	xx	xx	xxx	xx	
52.	Thoát bò tại chỗ 1 phút	xx	xx	xxx	xx	x
53.	Ngả cầu sau 1 phút	x	xx	xxx	xx	
54.	Bốc đôi ngang lưng nhắc bông với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
55.	Gồng tay quay với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
56.	Sườn quắp thủ với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
57.	Quấn quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
58.	Bốc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4 lần	xx	xx	xxx	xx	x
59.	Quăng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
60.	Bốc 1 ra sau nhắc bông với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	x	xx	xxx	xx	
61.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút	x	xx	xxx	xx	
62.	Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút	x	xx	xxx	xx	
63.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút	xx	xx	xx	x	x
64.	Gồng tay không 1 phút	xx	xx	xx	x	x
65.	Sườn tay không 1 phút	xx	xx	xx	x	x
E. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN MỀM DẪO CHUYÊN MÔN						
66.	Cầu vòng cao 15 lần	xx	xx	xxx	xx	x
67.	Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần	xx	xx	xxx	xx	x
68.	Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần	xx	xx	xxx	xx	x
69.	Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s	xx	xx	xxx	xx	x
70.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	x	xx	xxx	xx	

71.	Gác chân lên bục cao 30cm xoay dọc – ngang	xx	xx	xx	x	x
72.	Đứng thẳng gập thân về trước 30s	xx	xx	xx	x	x
F. NHÓM BÀI TẬP HUẤN LUYỆN KHÉO LÉO CHUYÊN MÔN						
73.	Tranh tay nách liên tục có kháng cự 10 lần	x	xx	xxx	xx	
74.	Bốc một ra sau 15 lần	x	xx	xxx	xx	
75.	Di chuyển chống bốc 15 lần	xx	xxx	xxx	xx	x
76.	Giả gồng ra sau 15 lần	x	xx	xxx	xx	
77.	Bốc một chuyển bốc đôi 15 lần	x	xx	xxx	xx	
78.	Cầu vòng bật qua lại 15 lần	xx	xx	xxx	xx	x
79.	Gồng vọt liên tục 15 lần	x	xx	xxx	xx	
80.	Giả ngóc ra sau 15 lần	x	xx	xxx	xx	
81.	Giả ra sau chuyển bốc đôi theo hiệu lệnh 15 lần		xx	xxx	xx	
82.	Giả ra sau chuyển bốc đôi ngã cầu sau 15 lần		xx	xxx	xx	
83.	Quỳ chạy chéo thảm 15 lần	xx	xx	xx	x	x

Phụ lục 9: Phiếu phỏng vấn tỷ lệ sắp xếp nội dung và diễn biến lượng vận động trong chu kỳ huấn luyện năm

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Họ tên người được phỏng vấn:.....

Đơn vị công tác:.....

Chức vụ:

Trình độ chuyên môn:.....

Nhằm tìm hiểu đánh giá về thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia, đồng thời giải quyết các vấn đề nghiên cứu khoa học của đề tài: “*Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia*”. Bằng những hiểu biết và những kinh nghiệm thực tế trong huấn luyện, kính mong Ông (Bà) vui lòng dành ít thời gian để trả lời nội dung của phiếu phỏng vấn sau:

Câu hỏi: Để đảm bảo tính khách quan trong việc phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện và xác định diễn biến lượng vận động trong huấn luyện TLCM theo 03 chu kỳ huấn luyện năm 2024 cho đối tượng nghiên cứu, xin Ông (Bà) đánh dấu (x) vào ô lựa chọn, với 1 trong 3 mức độ:

- Mức 1: Tốt
- Mức 2: Khá
- Mức 3: Trung bình

Chu kỳ	Thời kỳ	Giai đoạn	Tỷ lệ nội dung huấn						Mức đánh giá			Tổng điểm	$\bar{x}$
			Thể lực chung	TLCM	Kỹ thuật	Chiến thuật	Tâm lý	Thi đấu - Kiểm tra	Tốt	Khá	Trung bình		
1	Chuẩn bị 1	Chuẩn bị chung 1	30	20	25	20	5	0					
		Chuẩn bị chuyên môn 1	20	30	15	20	5	10					
	Thi đấu 1	Tiền thi đấu 1	10	20	20	20	10	20					
		Thi đấu 1	10	20	20	20	10	20					
	Quá độ 1	Chuyển tiếp 1	20	15	30	30	5	0					
2	Chuẩn bị 2	Chuẩn bị chung 2	30	20	25	20	5	0					
		Chuẩn bị chuyên môn 2	20	30	15	20	5	10					
	Thi đấu 2	Tiền thi đấu 2	10	20	15	25	10	20					
		Thi đấu 2	10	20	15	25	10	20					
	Quá độ 2	Chuyển tiếp 2	30	20	25	20	5	0					
3	Chuẩn bị 3	Chuẩn bị chung 3	30	20	25	20	5	0					
		Chuẩn bị chuyên môn 3	20	30	15	20	5	10					
	Thi đấu 3	Tiền thi đấu 3	10	20	20	20	10	20					
		Thi đấu 3	10	20	20	20	10	20					
	Quá độ 3	Chuyển tiếp 3	30	20	25	20	5	0					

Chu kỳ	Thời kỳ	Giai đoạn	LVĐ	Diễn biến lượng vận động						Mức đánh giá			Tổng điểm	$\bar{x}$
				Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	Tốt	Khá	Trung bình		
1	Chuẩn bị 1	CB chung 1	KL	55%	70%	80%	50%	85%	75%					
			CĐ	30%	45%	35%	50%	40%	35%					
		CB chuyên môn 1	KL	80%	90%	85%	60%	95%	80%					
			CĐ	50%	60%	55%	50%	60%	50%					
	Thi đấu 1	Tiền thi đấu 1	KL	80%	85%	75%	50%	65%	55%					
			CĐ	75%	85%	80%	50%	80%	70%					
		Thi đấu 1	KL	60%	70%	55%	50%	65%	40%					
			CĐ	80%	90%	85%	50%	95%	90%					
	Quá độ 1	Chuyển tiếp 1	KL	50%	65%	55%	40%	45%	35%					
			CĐ	35%	40%	45%	40%	35%	30%					
2	Chuẩn bị 2	CB chung 2	KL	60%	75%	80%	50%	90%	80%					
			CĐ	35%	50%	40%	50%	45%	40%					
		CB chuyên môn 2	KL	85%	95%	90%	50%	95%	85%					
			CĐ	55%	65%	60%	50%	65%	55%					
	Thi đấu 2	Tiền thi đấu 2	KL	85%	90%	80%	50%	70%	60%					
			CĐ	80%	90%	85%	50%	85%	75%					
		Thi đấu 2	KL	65%	70%	60%	50%	65%	45%					
			CĐ	85%	95%	90%	50%	100%	95%					
	Quá độ 2	Chuyển tiếp 2	KL	55%	65%	70%	45%	50%	35%					
			CĐ	40%	45%	50%	45%	40%	30%					
3	Chuẩn bị 3	CB chung 3	KL	55%	65%	70%	45%	50%	35%					
			CĐ	40%	45%	50%	45%	40%	30%					
		CB chuyên môn 3	KL	90%	95%	90%	50%	95%	85%					
			CĐ	60%	70%	65%	50%	70%	55%					
	Thi đấu 3	Tiền thi đấu 3	KL	90%	95%	85%	50%	75%	65%					
			CĐ	85%	90%	90%	50%	85%	80%					
	Quá độ 3	Chuyển tiếp 3	KL	70%	75%	65%	50%	70%	60%					
			CĐ	90%	100%	95%	50%	100%	95%					

* Ý kiến bổ

sung:

.....

.....

.....

Xin chân thành cảm ơn sự đóng góp ý kiến quý báu của Ông (Bà)!

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn

Phùng Kim Giang

Phụ lục 10: Lượng vận động trong bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn các chu kỳ huấn luyện năm

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
A. Nhóm bài tập huấn luyện sức nhanh							
1.	Sườn quắp thủ 15 giây	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
2.	Sườn tay không 15 giây	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
3.	Bốc đôi nhắc bóng 15 giây	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
4.	Thoát bò tại chỗ 15 giây	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
5.	Phản xạ bốc 15 giây	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
6.	Bốc vanh 15	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
	giây		CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
7.	Quãng quật 15 giây	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Chuẩn bị 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
8.	Quãng bò 15 giây	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
9.	Sườn tay	Chuẩn bị	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
	nách 15s	1+2+3	CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
10.	Gồng lao 15s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Chuẩn bị 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
11.	Phản xạ bốc 15s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
12.	Di chuyển ngang thảm 9x4m	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Chuẩn bị	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		1+2+3	Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
13.	Bốc một 15s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
14.	Gồng lãn 15s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
15.	Bốc vanh 15s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
		Chuẩn bị 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
			Thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		Thi đấu 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	90-100	1 phút	Ổn định, lặp lại liên tục.
B. Nhóm bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ							
16.	Dắt cánh sang sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
17.	Ngóc ra sau nhắc bóng người cùng tập liên tục 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
18.	Nhắc nôi người cùng	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
	tập liên tục 30s		1+2+3				
19.	Bốc một ra sau nhắc bằng người đồng cân liên tục 30s	Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
20.	Bốc một ra sau nhắc bằng liên tục người trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
21.	Bốc một nhắc bằng liên tục với trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
22.	Bốc đôi đôi vị trí 2 người cùng tập đồng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
23.	Bốc đôi đôi vị trí 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
24.	Bốc đôi đôi vị trí 3 người cùng tập đồng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
25.	Bốc đôi đôi	Chuẩn bị	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
	vị trí 3 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	1+2+3	CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
26.	Bốc đôi ra sau nhắc bóng với 2 người cùng tập đồng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
27.	Bốc đôi ra sau nhắc bóng với 2 người cùng tập trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
28.	Lăn bò liên tục không có kháng cự 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
29.	Quãng bò 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
30.	Bốc đôi với người đồng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
31.	Bốc đôi với người trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
32.	Gồng vọt với người đồng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
33.	Gồng vọt với người trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
34.	Quấn quật với người đồng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
35.	Quán quật với người trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
36.	Sườn với người đồng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
37.	Sườn với người trên 1 hạng cân 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	100	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			Thi đấu 1+2+3	3	85-95	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
C. Nhóm bài tập huấn luyện sức mạnh bền chuyên môn							

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
38.	Nhắc nhở người cùng tập ở tư thế quay mặt vào nhau 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
39.	Ôm đỡ người cùng tập chạy quanh thảm 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
40.	Khoá vai nhau và nhắc người cùng tập khởi mặt	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
	thảm từ tư thế đứng 45s		Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
41.	Ôm ngang hông và nhắc người cùng tập lên từ tư thế bò 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
42.	Ôm ngang lưng người cùng tập lẫn sang 2 bên 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
43.	Ôm ngang	Chuẩn bị	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
	lưng lăn liên tục có kháng cự 45s	1+2+3	CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
44.	Tranh tay có kháng cự với người cùng tập 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
45.	Quăng bò liên tục có kháng cự 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
46.	Cầm 2 chân, di chuyển bằng 2 tay quanh thảm 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
47.	Người cùng tập ngồi trên bụng ở thế cầu ngựa	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
48.	Ôm hình nộm ở tư thế cầu ngựa bật qua	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
	lại 45s	Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
49.	Vác người cùng tập chạy vòng quanh thảm 45s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	1 phút	Ổn định, giãn cách.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	1 phút	Ổn định, giãn cách ngắn.
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	1 phút	Tập nhẹ, giảm khối lượng, duy trì cường độ.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-60	1 phút	Không tập luyện đối kháng, chỉ duy trì vận động nhẹ, tập trung tái tạo năng lượng, điều chỉnh sai lệch kỹ thuật.
D. Nhóm bài tập huấn luyện sức bền chuyên môn							
50.	Cầu vòng quay 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
51.	Thoát bò tại chỗ 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
52.	Ngả cầu sau 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
53.	Bốc đôi ngang lưng nhắc bóng với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
54.	Gồng tay quay với 2 người đồng cân liên tục 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
55.	Sườn quắp thủ với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
56.	Quấn quật qua vai với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
57.	Bóc đôi ngang lưng với người đồng cân di chuyển ngang thảm 12m x4 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
58.	Quãng đứng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
59.	Bóc 1 ra sau nhắc bóng với 3 người đồng cân liên tục 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
60.	Gồng vọt với 3 người đồng cân 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
61.	Bốc đôi với 3 người đồng cân 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
62.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
63.	Gồng tay không 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
64.	Sườn tay không 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
65.	Cầu vòng quay 1 phút	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
			CB chuyên môn 1+2+3	3	75-85	3 phút	Giãn cách, vòng tròn
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-90	3 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận
			Thi đấu 1+2+3	3	60-70	3 phút	Giãn cách ngắn, ổn định nhẹ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	50-65	3 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn
E. Nhóm bài tập huấn luyện mềm dẻo chuyên môn							

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
66.	Cầu vòng cao 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách ngắn, ổn định liên tục nhẹ.
			Thi đấu 1+2+3	3	50-65	2 phút	Giãn cách rất ngắn trước trận, ổn định nhẹ sau trận.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	60-70	2 phút	Ổn định liên tục. Chậm, thư giãn
67.	Cầu vòng xuôi – ngược 20 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách ngắn, ổn định liên tục nhẹ.
			Thi đấu 1+2+3	3	50-65	2 phút	Giãn cách rất ngắn trước trận, ổn định nhẹ sau trận.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	60-70	2 phút	Ổn định liên tục. Chậm, thư giãn
68.	Kéo mũi chân chạm mũi 20 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách ngắn, ổn định liên tục nhẹ.
			Thi đấu 1+2+3	3	50-65	2 phút	Giãn cách rất ngắn trước trận, ổn định nhẹ sau trận.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	60-70	2 phút	Ổn định liên tục. Chậm, thư giãn

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
69.	Gập người về trước mũi chân chạm trán 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách ngắn, ổn định liên tục nhẹ.
			Thi đấu 1+2+3	3	50-65	2 phút	Giãn cách rất ngắn trước trận, ổn định nhẹ sau trận.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	60-70	2 phút	Ổn định liên tục. Chậm, thư giãn
70.	Bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách ngắn, ổn định liên tục nhẹ.
			Thi đấu 1+2+3	3	50-65	2 phút	Giãn cách rất ngắn trước trận, ổn định nhẹ sau trận.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	60-70	2 phút	Ổn định liên tục. Chậm, thư giãn
71.	Gác chân lên bục cao 30cm xoay dọc – ngang	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách ngắn, ổn định liên tục nhẹ.
			Thi đấu 1+2+3	3	50-65	2 phút	Giãn cách rất ngắn trước trận, ổn định nhẹ sau trận.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	60-70	2 phút	Ổn định liên tục. Chậm, thư giãn

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
72.	Đứng thẳng gập thân về trước 30s	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	80-95	2 phút	Giãn cách ngắn, ổn định liên tục nhẹ.
			Thi đấu 1+2+3	3	50-65	2 phút	Giãn cách rất ngắn trước trận, ổn định nhẹ sau trận.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	60-70	2 phút	Ổn định liên tục. Chậm, thư giãn
F. Nhóm bài tập huấn luyện khéo léo chuyên môn							
73.	Tranh tay nách liên tục có kháng cự 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
74.	Bóc một ra sau 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
75.	Di chuyển chống bốc 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
76.	Giả gồng ra sau 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
77.	Bốc một chuyên bốc đôi 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
78.	Cầu vòng bật qua lại 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
79.	Gồng vọt liên tục 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
80.	Giả góc ra sau 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
81.	Giả ra sau chuyển bốc đôi theo hiệu lệnh 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
82.	Giả ra sau chuyển bốc đôi ngả cầu sau 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ –

TT	Bài tập	Thời kỳ huấn luyện	Giai đoạn huấn luyện	Lượng vận động			Phương pháp tập luyện
				Khối lượng (tổ)	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (Giữa các tổ)	
							trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.
83.	Quỳ chạy chéo thảm 15 lần	Chuẩn bị 1+2+3	CB chung 1+2+3	3	65-75	2 phút	Giãn cách, vòng tròn chuyên môn.
			CB chuyên môn 1+2+3	3	80-90	2 phút	Giãn cách cường độ cao, mô phỏng trận.
		Thi đấu 1+2+3	Tiền thi đấu 1+2+3	3	85-95	2 phút	Giãn cách ngắn, bài tập phản ứng.
			Thi đấu 1+2+3	3	90-95	2 phút	Ổn định liên tục nhẹ. Tốc độ nhẹ – trung bình, chú trọng kỹ thuật hơn cường độ
		Quá độ 1+2+3	Chuyển tiếp 1+2+3	3	65-75	2 phút	Ổn định liên tục, vòng tròn đa dạng.

Phụ lục 11: Phiếu theo dõi quan sát sự phạm

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU THEO DÕI – QUAN SÁT

LƯỢNG VẬN ĐỘNG THỂ LỰC TRONG HUẤN LUYỆN VẬT TỰ DO (16–17 TUỔI)

I. THÔNG TIN CHUNG

Họ và tên VĐV:

Năm sinh: Giới tính: ☐ Nam ☐ Nữ

Hạng cân:

Đơn vị/CLB:

Chu kỳ huấn luyện năm: ☐ Chuẩn bị ☐ Trước thi đấu ☐ Thi đấu ☐ Chuyển tiếp

Thời gian quan sát: Từ đến

Người quan sát:

II. THEO DÕI LƯỢNG VẬN ĐỘNG THỂ LỰC TRONG QUÁ TRÌNH HUẤN LUYỆN

Nội dung quan sát	Chỉ số theo dõi	Mức độ	Ghi chú
Thời lượng buổi tập	Phút/buổi	☐ Thấp ☐ TB ☐ Cao	
Tổng khối LVĐ	Số hiệp – số lần – thời gian	☐ Thấp ☐ TB ☐ Cao	
Cường độ vận động	% sức tối đa / mức HR	☐ Thấp ☐ TB ☐ Cao	
Mật độ vận động	Thời gian làm việc/ngỉ	☐ Hợp lý ☐ Chưa hợp lý	
Sự phân bố LVĐ trong buổi tập	Đầu – giữa – cuối buổi	☐ Hợp lý ☐ Chưa hợp lý	

III. SỬ DỤNG CÁC BÀI TẬP CHUYÊN MÔN

Nội dung quan sát	Đánh giá	Nhận xét
Lựa chọn bài tập phù hợp giai đoạn chu kỳ	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Mức độ chuyên môn hóa bài tập	☐ Cao ☐ TB ☐ Thấp	
Thực hiện đúng kỹ thuật	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Khả năng áp dụng bài tập vào thi đấu	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	

IV. CƯỜNG ĐỘ – KHỐI LƯỢNG TẬP LUYỆN

Nội dung quan sát	Đánh giá	Nhận xét
Khả năng đáp ứng cường độ tập luyện	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Hoàn thành khối lượng bài tập	☐ Đủ ☐ Thiếu ☐ Quá tải	
Biểu hiện mệt mỏi trong tập luyện	☐ Ít ☐ Vừa ☐ Nhiều	
Khả năng duy trì hiệu quả đến cuối buổi	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	

V. THỂ LỰC CHUYÊN MÔN

Nội dung quan sát	Đánh giá	Nhận xét
Sức nhanh chuyên môn	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Sức mạnh tốc độ chuyên môn	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Sức mạnh bền chuyên môn	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Sức bền chuyên môn	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Mềm dẻo chuyên môn	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Khả kéo léo chuyên môn	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	

VI. TINH THẦN – THÁI ĐỘ – Ý THỨC TẬP LUYỆN

Nội dung quan sát	Đánh giá	Nhận xét
Ý thức chấp hành kế hoạch huấn luyện	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	
Tinh thần, thái độ trong tập luyện	☐ Tích cực ☐ Bình thường ☐ Chưa tốt	
Tính tự giác, chủ động	☐ Cao ☐ TB ☐ Thấp	
Tinh thần vượt khó, đối kháng	☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu	

VII. QUÁ TRÌNH DIỄN RA BUỔI TẬP

Không khí buổi tập: ☐ Nghiêm túc ☐ Sôi nổi ☐ Chưa tập trung

Mức độ phù hợp giữa nội dung – LVD – đối tượng: ☐ Phù hợp ☐ Chưa phù hợp

Các vấn đề phát sinh trong buổi tập:

.....

.....

.....

.....

.....

VIII. PHƯƠNG TIỆN – PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN SỬ DỤNG

Nội dung	Đánh giá
Phương tiện tập luyện (thảm, tạ, dây, đồng hồ,...)	☐ Đầy đủ ☐ Thiếu

Phương pháp huấn luyện (lặp lại, biến đổi, thi đấu,...)	☐ Phù hợp ☐ Chưa phù hợp
Mức độ hiệu quả của phương pháp	☐ Cao ☐ TB ☐ Thấp

IX. KIỂM TRA – ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN

Nội dung kiểm tra	Kết quả	Đánh giá
Sức nhanh chuyên môn		☐ Đạt ☐ Chưa đạt
Sức mạnh tốc độ chuyên môn		☐ Đạt ☐ Chưa đạt
Sức mạnh bền chuyên môn		☐ Đạt ☐ Chưa đạt
Sức bền chuyên môn		☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu
Sức bền chuyên môn		☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu
Sức bền chuyên môn		☐ Tốt ☐ Khá ☐ TB ☐ Yếu

X. NHẬN XÉT – KẾT LUẬN

.....
.....

Ngày..... tháng..... năm

Người quan sát

Người được quan sát

Phùng Kim Giang