

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

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

TÓM TẮT LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

BẮC NINH – 2026

Công trình được hoàn thành tại: Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Người hướng dẫn khoa học: 1. PGS.TS. Đặng Văn Dũng

2. TS. Trần Trung

**Phản biện 1: PGS.TS Đặng Hà Việt
Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch**

**Phản biện 2: TS Ngô Ích Quân
Trường Đại học SP TDTT Hà Nội**

**Phản biện 3: PGS. TS Nguyễn Quang Vinh
Trường Đại học SP TDTT TP Hồ Chí Minh**

Luận văn được bảo vệ trước Hội đồng chấm luận án tiến sĩ tại:

Vào hồi 8 giờ 00 ngày 8 tháng 5 năm 2026

Có thể tìm luận án tại:

1. Thư viện Quốc gia Việt Nam
2. Thư viện Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

A. GIỚI THIỆU LUẬN ÁN

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, tố chất 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.

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, đóng góp tích cực 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. Song, theo đánh giá của các nhà chuyên môn, công tác huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) cho nữ VĐV vật tự do ở lứa tuổi 16-17 hiện nay vẫn còn nhiều bất cập.

Qua quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của nữ VĐV Vật tự do Đội tuyển trẻ quốc gia trong những năm gần đây cho thấy, hiệu quả thi đấu của VĐV giảm đi rõ rệt ở các hiệp cuối của trận đấu. Thực trạng này có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân chủ yếu được xác định là chưa có được những bài tập phát triển thể lực chuyên môn phù hợp, và chính điều này làm ảnh hưởng thành tích của các VĐV.

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: V. I. Rutnhitxki (1972); B. M. Igumenóp, B. A. Podlivaép, B. B. Xian (1987); 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 Điểm (2015); Mẫn Văn Hưng (2015); Ngô Sách Thọ (2020)... Những công trình nghiên cứu của các tác giả này đã tập chung nghiên cứu phương tiện và phương pháp phát triển các tố chất 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 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 TLCM trong huấn luyện, đề tài tiến hành xác định nội dung huấn luyện TLCM 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 TLCM 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 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

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

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

Phạm vi nghiên cứu:

Phạm vi nội dung nghiên cứu: Cơ sở lý luận và thực tiễn xây dựng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn 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.

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.

NHỮNG ĐÓNG GÓP MỚI 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.

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 HLTLCM mà luận án đã xây dựng đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu.

CẤU TRÚC CỦA LUẬN ÁN

Luận án trình bày trong 150 trang A4, gồm các phần: Mở đầu (5 trang); Chương 1. Tổng quan các vấn đề nghiên cứu (49 trang); Chương 2. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu (14 trang); Chương 3 kết quả nghiên cứu và bàn luận (79 trang). Luận án sử dụng 117 tài liệu tham khảo, trong đó có 76 tài

liệu tiếng Việt, 18 tài liệu tiếng Anh, 15 tài liệu bằng tiếng Nga, 8 tài liệu bằng tiếng Trung. Các số liệu trong luận án được trình bày trên 77 bảng số liệu, 19 biểu đồ. Ngoài ra, còn có 11 phụ lục để làm rõ thêm nội dung của luận án.

B. NỘI DUNG LUẬN ÁN

CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

Chương tổng quan các vấn đề nghiên cứu, luận án đi sâu tìm hiểu những vấn đề sau:

1.1. Một số khái niệm có liên quan

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

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

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

1.5. Phương tiện - phương pháp huấn luyện thể lực cho VĐV Vật tự do

1.6. Đặc điểm tâm sinh lý nữ VĐV lứa tuổi 16 - 17

1.7. Các công trình nghiên cứu có liên quan

1.8. Nhận xét chương 1

Huấn luyện thể lực chuyên môn 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 thể lực chuyên môn 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 thể lực chuyên môn 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 trẻ;

Huấn luyện thể lực cho VĐV Vật nói chung và vật tự do nói riêng được nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu, với những nội dung hết sức đa dạng và phong phú. Các nghiên cứu đã đưa ra những quan điểm, nội dung, phương tiện và phương pháp khác nhau để đánh giá và phát triển thể lực cho VĐV. Đây là những kiến thức và kinh nghiệm có giá trị cao dành cho các nhà chuyên môn, cũng như các nhà khoa học khi nghiên cứu về vấn đề thể lực của VĐV vật tự do. Tuy nhiên, hầu hết các công trình nghiên cứu chủ yếu được thực hiện trên khách thể là các VĐV vật tự do của nước ngoài và VĐV các tỉnh thành trên cả nước, ở các lứa tuổi khác nhau. Còn vấn đề phát triển thể lực cho các nữ VĐV vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia lại chưa có tác giả nào đề cập tới.

Như vậy, qua tổng quan các vấn đề nghiên cứu, luận án đã xác định được những luận cứ khoa học cần thiết cho việc xây dựng nội dung huấn luyện TLMC 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

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

2.1.2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm

2.1.3. Phương pháp quan sát sự phạm

2.1.4. Phương pháp kiểm tra y học

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

2.1.6. Phương pháp kiểm tra sự phạm

2.1.7. Phương pháp thực nghiệm sự phạm

2.1.8. Phương pháp toán học thống kê

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; 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 công tác huấn luyện TLMC cho nữ VĐV vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển

trẻ quốc gia; Xác định nội dung huấn luyện TLCM cho khách thể nghiên cứu; Xây dựng kế hoạch thực nghiệm.

Giai đoạn 3. Từ tháng 1/2024 đến tháng 12/2024: 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.

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

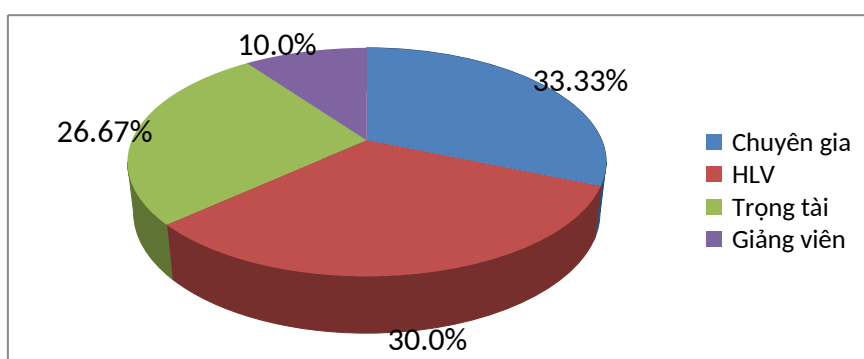
CHƯƠNG 3

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 các yếu tố ảnh hưởng tới 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

Luận án đã tiến hành tổng hợp và phân tích các tài liệu có liên quan và phỏng vấn 33 chuyên gia, HLV, trọng tài, giảng viên (biểu đồ 3.1), bước đầu xác định được 6 yếu tố ảnh hưởng kết quả huấn luyện TLCM cho nữ VĐV vật tự do (bảng 3.1). Sau đây là thực trạng từng yếu tố được đánh giá.



Biểu đồ 3.1. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn

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

Với mục đích tìm hiểu thực trạng chương trình huấn luyện nữ VĐV Vật tự do nói chung và công tác huấn luyện TLCM 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 3.1 đến bảng 3.5.

Từ kết quả thu được ở bảng 3.1 cho thấy, các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển TLCM của nữ vận động viên 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. 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 TLCM cho nữ VĐV Vật tự do. Tuy nhiên, yếu tố kế hoạch huấn luyện có ảnh hưởng lớn nhất đến chất lượng huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 -17 Đội tuyển trẻ quốc gia (điểm trung bình 2.9).

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.

Qua bảng 3.3 cho thấy, việc phân chia 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.

Qua bảng 3.4 cho thấy, tổng thời gian huấn luyện trong năm là 1080 giờ. Trong đó, thời lượng dành cho HLTL 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 chia 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.

Qua 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

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 được trình bày tại bảng 3.6

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 được trình bày tại bảng 3.7

Qua 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 $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.160$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Hay nói cách khác, trình độ hoạt động TLCM của 2 lứa tuổi là tương đương nhau.

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

Qua bảng khảo sát 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.

3.1.1.4. Thực trạng đội ngũ HLV, cán bộ quản lý Vật tự do đội tuyển trẻ nữ quốc gia được trình bày tại bảng 3.8

Qua 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 TDTT Bắc Ninh có đủ về số lượng, đảm bảo về chất lượng cũng như trình độ chuyên môn trong công tác huấn luyện.

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 được trình bày tại bảng 3.9

Qua bảng 3.9 cho thấy, nhận thức về tầm quan trọng, nhận thức về ý nghĩa thực tiễn của TLCM và thái độ tích cực trong tập luyện của VĐV đều đạt tỷ lệ 100%, điều này khẳng định ý thức trách nhiệm và tinh thần chuyên nghiệp của VĐV đối với công tác huấn luyện. Đây là yếu tố then chốt góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, đảm bảo hiệu quả trong việc phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn. Với nền tảng nhận thức tích cực này, quá trình huấn luyện của đội tuyển sẽ được thúc đẩy mạnh mẽ, tạo tiền đề vững chắc cho sự tiến bộ và đạt thành tích thể thao cao.

3.1.2. Lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV 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 được trình bày tại bảng 3.10

Qua bảng 3.11 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 75.87-100% tương đương với điểm trung bình đạt được từ 2.6-3.00. 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 TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

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 VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

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, 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 các 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 thuộc Trung tâm đào tạo VĐV tại Trường Đại học TDDT 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 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.

Kết quả kiểm nghiệm bằng test khi bình phương (χ^2) cho thấy, ở tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính < χ^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 (xem bảng 3.12).

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

Xác định tính thông báo

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test đã lựa chọn qua phỏng vấn vào đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia, đề tài tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc (Spearman) giữa kết quả kiểm tra của 16 test được lựa chọn qua phỏng vấn với thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 3.13.

Qua 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 theo quy định.

Xác định độ tin cậy của các test

Sau khi xác định được 16 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 3.14 và 3.15.

Qua bảng 3.14 và 3.15 cho thấy, cả các test đều thể hiện mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra ($0,82 < r < 0,93$), 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 bóng 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 VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

3.1.3.1. Tổ chức kiểm tra sơ phạm

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM, luận án tiến hành kiểm tra, theo dõi trên 50 nữ VĐV Vật tự do cấp cao (cấp 1) 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 TDTT 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.

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 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.

Qua 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 ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ 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 3.17 và bảng 3.18, luận án tiến hành xác định thông qua hệ số biến sai và sai số tương đối của số trung bình, kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.18 và bảng 3.19.

Kết quả kiểm tra các test lựa chọn đều đảm bảo mức độ đồng đều và tính đại diện của các số liệu khảo sát ở từng test đánh giá TLCM. 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.

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

Các số liệu 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 được trình bày từ bảng 3.20 đến bảng 3.25

Qua 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.

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.

Các số liệu về xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày từ bảng 3.26 đến bảng 3.31.

Các bảng điểm cụ thể cho từng lứa tuổi và từng hạng cân được trình bày từ bảng 3.26 đến bảng 3.31.

Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày tại 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 (Dưới 53kg, từ 53- 61kg và trên 61kg)	Các hạng cân (Dưới 53kg, từ 53-61kg và trên 61kg)
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 VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia (bảng 3.32, 3.33 và 3.34)

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 được trình bày tại các bảng từ 3.33 đến bảng 3.35.

Qua 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 VĐV 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	mi	Tỷ lệ %	Tổng
Tốt	1	8.33	33.33	1	10.00	40.00
Khá	3	25.00		3	30.00	
Trung bình	7	58.34	66.67	6	60.00	60.00
Yếu	1	8.33		0	0.00	
Kém	0	0.00		0	0.00	

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 kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 1 (được trình bày cụ thể từ trang 90 đến trang 104 của luận án)

3.2. 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

3.2.1. Những căn cứ hình thành nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

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...; 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 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 cho nữ VĐV 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 cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

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:

- 1) Kiến thức về kỹ thuật và chiến thuật;
- 2) Kiến thức về thể lực;
- 3) Kiến thức về tâm lý.

B). Thực hành:

- 1) Huấn luyện kỹ thuật;
- 2) Huấn luyện chiến thuật;
- 3) Huấn luyện thể lực;
- 4) Huấn luyện tâm lý.

3.2.2.2. Lựa chọn bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16- 17 đội tuyển trẻ quốc gia

Việc 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.

Nguyên tắc 2: Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo tính khả thi.

Nguyên tắc 3: Các bài tập được lựa chọn khi đảm bảo tính hợp lý.

Nguyên tắc 4: Các bài tập được lựa chọn phải có tính hiệu quả.

Nguyên tắc 5: Các bài tập được lựa chọn phải tiếp cận với xu hướng huấn luyện mới.

Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính đa dạng.

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 TLCM thường được sử dụng để phát triển TLCM 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 TLCM 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 TLCM 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.

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 TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia được trình bày tại bảng 3.36.

Qua bảng 3.37 cho thấy: Có 83/113 bài tập huấn luyện TLCM 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 TLCM 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 TLCM 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 TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

3.2.3. Xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia theo chu kỳ huấn luyện năm

Căn cứ vào đặc điểm huấn luyện 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 thể lực chuyên môn năm 2024 cho đối tượng nghiên cứu như sau:

3.2.2.1. Kế hoạch chung

- 1) Mục đích:
- 2) Nhiệm vụ chung
- 3) Nhiệm vụ chuyên môn
- 4) Căn cứ
- 5) Mục tiêu cụ thể
- II) Kế hoạch chuyên môn

Phân chia thời gian, nội dung chu kỳ huấn luyện năm

Thời gian huấn luyện trong năm

b) Chu kỳ huấn luyện năm

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 01/9/2017 đến 31/12/2024

Chu kỳ huấn luyện 1,2,3 được trình bày chi tiết trong đề tài từ các bảng 3.40 đến bảng 3.66 và biểu đồ 3.2 đến biểu đồ 3.16 (được trình bày từ trang 115 đến trang 128 của luận án).

c) Tỷ lệ sắp xếp thời gian, nội dung huấn luyện và diễn biến lượng vận động theo chu kỳ năm được trình bày cụ thể ở bảng 3.37, 3.38 và 3.39.

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%.

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 TLMCM 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 3.39 và 3.40

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.

3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 2 (được trình bày cụ thể từ trang 130 đến trang 134 của luận án)

3.3. Xác định tính hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên

môn cho nữ VĐV 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 VĐV Vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm được tổ chức dưới hình thức tự đối chiếu.

Đối tượng thực nghiệm: Thực nghiệm trên 09 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ quốc gia.

Thời gian tổ chức thực nghiệm: Là 12 tháng tiến hành từ tháng 01/2024 đến hết tháng 12/2024.

Địa điểm thực nghiệm: Tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể tại (Phụ lục 8)

3.3.2. Đánh giá hiệu quả của nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV 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.

Qua 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.

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.

Qua bảng 3.68 cho thấy, trong số 16 tests đánh TLCM chỉ có 6 test thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$, còn lại 10 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 tố 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 nhịp 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.

Qua bảng 3.69 và biểu đồ 3.17 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.

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.

Qua 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.

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.

Qua bảng 3.74 cho thấy, khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu đối với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá TLMC sau thời gian thực nghiệm 12 tháng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cho thấy, ở nhóm đối chứng có 07/16 test có sự khác biệt; ở nhóm thực nghiệm thì cả 16/16 test đều có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Tuy nhiên, 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 TLMC mà luận án xây dựng đã tỏ rõ hiệu quả trong việc nâng cao TLMC cho đối tượng nghiên cứu.

Diễn biến thành tích đạt được ở cả 16 test đánh giá TLMC 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 (5,16-16,56% so với 1,96-9,35%).

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.

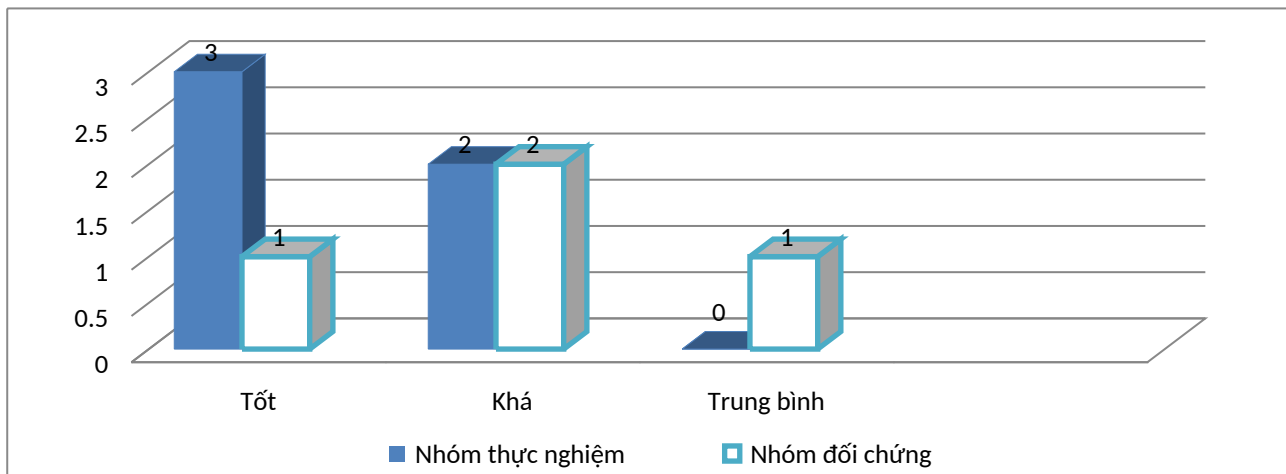
Qua bảng 3.75 cho thấy, ở 7/7 chỉ tiêu đánh giá trình độ trình độ chuẩn bị chức năng ở nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Còn ở nhóm đối chứng chỉ có 6/7 tiêu chuẩn đánh giá có sự khác biệt. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập huấn luyện TLMC mà luận án lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao TLMC cho nữ VĐV vật tự do lứa tuổi 16-17 đội tuyển trẻ quốc gia.

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 TLMC đã lựa chọn cho đối tượng 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 TLMC 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 VDV đạt trình độ TLCM loại giỏi, 40% số VDV đạt loại Khá, trong khi đó nhóm đối chứng có 25% số VDV đạt loại giỏi 25% số VDV đạt loại khá và 50% và số VDV 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. Kết quả được trình bày tại bảng 3.77.

Bảng 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

TT	Đẳng 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.	Kiện 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

Qua bảng 3.77 cho thấy, trước thực nghiệm, số lượng VĐV có đẳng cấp ở các loại là tương đồng nhau. Tuy nhiên, sau thực nghiệm mặc dù không có VĐV đạt đẳng cấp kiện tướng, song tỷ lệ VĐV có đẳng 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 đẳng 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.

3.2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu nhiệm vụ 3 (được trình bày cụ thể từ trang 144 đến trang 149 trong luận án)

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 LVD 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 ĐẾN LUẬN ÁN

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.