

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TRẦN VŨ THỊ HIẾU HẠNH

**NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN
2 NĂM CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU JUDO TRẺ
15 - 17 TUỔI TRƯỜNG THPT NGUYỄN THỊ MINH KHAI
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH - 2025

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRẦN VŨ THỊ HIẾU HẠNH

**NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN
2 NĂM CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU JUDO TRẺ
15 - 17 TUỔI TRƯỜNG THPT NGUYỄN THỊ MINH KHAI
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Ngành: Giáo dục học

Mã ngành: 9140101

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Cán bộ hướng dẫn khoa học:

1. PGS.TS Lê Văn Bé Hai

2. PGS.TS Lê Ngọc Trung

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH - 2025

LỜI CAM ĐOAN

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

Tác giả luận án

Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh

MỤC LỤC

Trang

Lời cam đoan

Mục lục

Danh mục các từ viết tắt

Danh mục các bảng

Danh mục các biểu đồ, hình

ĐẶT VẤN ĐỀ.....1

Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU5

1.1 Xu thế huấn luyện và cấu trúc thành tích môn Judo5

1.1.1. Xu thế huấn luyện của môn Judo hiện nay.....6

1.1.2. Cấu trúc thành tích của môn Judo.7

1.2. Đặc điểm hoạt động đặc trưng của môn Judo:8

1.2.1. Đặc điểm kỹ thuật môn Judo:.....8

1.2.2 Đặc điểm thể lực môn Judo:.....10

1.3. Đặc điểm huấn luyện giai đoạn chuyên môn hoá sâu vận động viên Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17.....19

1.3.1. Phân chia các giai đoạn trong huấn luyện vận động viên Judo.....19

1.3.2. Đặc điểm giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu cho vận động viên Judo lứa tuổi 15 - 17.....20

1.3.3. Tính chu kỳ trong xây dựng chương trình huấn luyện vận động viên Judo.21

1.4. Cơ sở khoa học xây dựng chương trình huấn luyện VĐV Judo trẻ.25

1.4.1. Xây dựng chương trình kế hoạch huấn luyện vận động viên Judo trẻ.28

1.4.2. Đánh giá hiệu quả chương trình, kế hoạch huấn luyện vận động viên. ...30

1.5. Đặc điểm tâm sinh lý của vận động viên Judo lứa tuổi 15 - 17.32

1.6. Khái quát về công tác huấn luyện VĐV năng khiếu Judo của trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai.35

1.7. Một số công trình nghiên cứu có liên quan.37

Chương 2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	45
2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu.....	45
2.1.1. Đối tượng nghiên cứu.....	45
2.1.2. Khách thể nghiên cứu.....	45
2.2. Phương pháp nghiên cứu.	45
2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu.	45
2.2.2. Phương pháp phỏng vấn.	46
2.2.3. Phương pháp chuyên gia.	46
2.2.4. Phương pháp kiểm tra sự phạm.	47
2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sự phạm.	52
2.2.6. Phương pháp toán học thống kê.	52
2.3. Tổ chức nghiên cứu.	55
2.3.1. Thời gian nghiên cứu.....	55
2.3.2. Phạm vi nghiên cứu.....	56
2.3.3. Địa điểm nghiên cứu.	56
Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.....	57
3.1. Thực trạng các yếu tố liên quan với chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP.Hồ Chí Minh.	57
3.1.1 Khảo sát chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP.Hồ Chí Minh.	57
3.1.2. Khảo sát các yếu tố liên quan đến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP. Hồ Chí Minh.....	61
Kết quả nghiên cứu được trình bày ở các bảng sau:	61
3.1.3 Lựa chọn các test đánh giá thể lực VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.....	65
3.1.3. Đánh giá thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai	71
3.1.4. Bàn luận kết quả mục tiêu 1:	75
3.2. Xây dựng chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.....	79

3.2.1. Cơ sở xây dựng chương trình huấn luyện Judo năm 2018-2019	80
3.2.2. Chương trình huấn luyện VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15-17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.....	82
3.2.3. Xây dựng chương trình huấn luyện thể lực cho năng khiếu VĐV Judo trẻ 15 – 17 tuổi tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.	90
3.2.4. Bàn luận mục tiêu 2.....	107
3.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh. 112	
3.3.1.Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai năm 2019.....	124
3.3.2 Xây dựng thang điểm đánh giá thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai	136
3.3.3.Bàn luận sự phát triển thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai	142
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	148
KẾT LUẬN:	148
KIẾN NGHỊ.....	149
DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH ĐÃ CÔNG BỐ CỦA TÁC GIẢ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN	
TÀI LIỆU THAM KHẢO	
PHỤ LỤC	

DANH MỤC KÝ HIỆU VIẾT TẮT TRONG LUẬN ÁN

STT	Chữ viết tắt	Chữ viết tắt đầy đủ
1.	CLB	Câu lạc bộ
2.	GDTC	Giáo dục thể chất
3.	HKPD	Hội khỏe phù đồng
4.	HL&TD	Huấn luyện và Thi đấu
5.	HLTT	Huấn luyện thể thao
6.	HLV	Huấn luyện viên
7.	IJF	Liên đoàn Judo Nhật Bản
8.	KHHL	Kế hoạch huấn luyện
9.	LVD	Lượng vận động
10.	SB	Sức bền
11.	SM	Sức mạnh
12.	SN	Sức nhanh
13.	TĐTL	Trình độ tập luyện
14.	TDTT	Thể dục thể thao
15.	THPT	Trung học phổ thông
16.	TLC	Thể lực chung
17.	TLCM	Thể lực chuyên môn
18.	TN	Thực nghiệm
19.	TPHCM	Thành phố Hồ Chí Minh
20.	VĐQG	Vô địch quốc gia
21.	VĐV	Vận động viên
22.	XPT	Xuất phát thấp

DANH MỤC CÁC BIỂU BẢNG

BẢNG	NỘI DUNG	TRANG
Bảng 1.1	Các yêu cầu về thể lực ở một số môn võ thuật	11
Bảng 1.2	Giá trị trung bình sức bền ưa khí (ml/kg/phút) của một số VĐV	15
Bảng 3.1	Kết quả khảo sát ý kiến chuyên gia để kiểm tra tính phù hợp và khả thi của nội dung phiếu phỏng vấn	Sau tr 58
Bảng 3.2	Kết quả mã hóa thang đo sau khi phỏng vấn chuyên gia	Sau tr 60
Bảng 3.3	Độ tin cậy Cronbach's Alpha của các yếu tố sau phỏng vấn thử (các HLV) tham gia chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo	61
Bảng 3.4	Thống kê các yếu tố nhân khẩu học của đối tượng HLV (n= 22)	Sau tr 61
Bảng 3.5	Các yếu tố liên quan đến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai	Sau tr 61
Bảng 3.6	Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực VĐV năng khiếu Judo trẻ	Sau tr 68
Bảng 3.7	Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn	69
Bảng 3.8	Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai	71
Bảng 3.9	Tham chiếu thành tích của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số đội trẻ Judo	Sau tr 77
Bảng 3.10	Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15-17	Sau tr 91
Bảng 3.11	Khối lượng tập luyện và quăng nghỉ theo trình độ VĐV (Jay Dawes and Mark Roozen, 2012)	95
Bảng 3.12	Các thông số tập luyện SM tối đa của phương pháp đẳng động	95

Bảng 3.13	Các thông số tập luyện SM tốc độ của phương pháp đẳng trương	96
Bảng 3.14	Các thông số tập luyện SM bền trong thời gian ngắn	96
Bảng 3.15	Tham chiếu chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số chương trình huấn luyện trong và ngoài nước	111
Bảng 3.16	Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2018	Sau tr 113
Bảng 3.17	Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2018	Sau tr 118
Bảng 3.18	Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019	Sau tr 124
Bảng 3.19	Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2019	Sau tr 130
Bảng 3.20	Thang điểm đánh giá thực trạng ban đầu các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15	Sau tr 136
Bảng 3.21	Thang điểm thực trạng ban đầu các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16	Sau tr 136
Bảng 3.22	Thang điểm đánh giá các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 sau chu kỳ II	Sau tr 136
Bảng 3.23	Thang điểm đánh giá các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 sau chu kỳ II	Sau tr 136
Bảng 3.24	Bảng điểm tổng hợp đánh giá và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai	137
Bảng 3.25	Bảng vào điểm tổng hợp và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 -16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm	Sau tr 138

Bảng 3.26	Bảng vào điểm tổng hợp và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 -17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm	139
Bảng 2.27	Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 -16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm	140
Bảng 3.28	Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 -17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm	141
Bảng 3.29	Tham chiếu kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số nghiên cứu khác	Sau tr 144

DANH MỤC CÁC HÌNH VẼ, BIỂU ĐỒ

SƠ ĐỒ, BIỂU ĐỒ	NỘI DUNG	TRANG
Sơ đồ 1	Cấu trúc kỹ thuật môn Judo	10
Biểu đồ 3.1	Thành phần chuyên gia tham gia phỏng vấn về mẫu phiếu	58
Biểu đồ 3.2	Trình độ chuyên môn của người tham gia phỏng vấn	68
Biểu đồ 3.3	Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2018	116
Biểu đồ 3.4	Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2018	118
Biểu đồ 3.5	Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2018	121
Biểu đồ 3.6	Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2018	124
Biểu đồ 3.7	Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019	127
Biểu đồ 3.8	Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019	130
Biểu đồ 3.9	Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019	133

Biểu đồ 3.10	Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019	135
Biểu đồ 3.11	Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 -16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm	141
Biểu đồ 3.12	Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 -17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm	142

ĐẶT VẤN ĐỀ

Mục tiêu cụ thể của thể thao thành tích cao Việt Nam là: *“Đổi mới và hoàn thiện hệ thống tuyển chọn, đào tạo tài năng thể thao, gắn kết đào tạo các tuyển, các lớp kế cận...; nâng cao thành tích thi đấu, giữ vững vị trí là một trong 3 quốc gia có thành tích thể thao đứng đầu khu vực Đông Nam Á, tiến tới thu hẹp khoảng cách trình độ đối với thể thao châu Á và thế giới”*. Chính vì vậy trong những năm gần đây, Ngành Thể dục thể thao phối hợp cùng các Liên đoàn thể thao đã đẩy mạnh công tác đào tạo VĐV thể thao đỉnh cao và thu được kết quả khả quan. Ngành Thể dục thể thao căn cứ vào thực tiễn đã xác định 22 môn thể thao trọng điểm thuộc loại 2 cần đầu tư đặc biệt, trong đó có môn Judo.

Judo chính thức được đưa vào chương trình thi đấu Thế vận hội Olympic mùa hè tại Tokyo, Nhật Bản năm 1964, đây là kỳ Olympic đầu tiên tại Châu Á. Judo được người Nhật truyền bá vào Việt Nam khoảng năm 1949 - 1950. Đến nay, phong trào Judo phát triển rộng khắp trong cả nước. Các vận động viên (VĐV) Judo Việt Nam đã khẳng định được vị thế tại Khu vực Đông Nam Á và đang dần đạt tới những đỉnh cao tại các kỳ Á vận hội và Thế vận hội (tiêu biểu như VĐV Cao Ngọc Phương Trinh đoạt HCV liên tiếp 3 kỳ SEA Games 17, 18 và 19; VĐV Văn Ngọc Tú đã giành xuất chính thức tham dự Olympic mùa hè năm 2012 tại Luân Đôn - Vương quốc Anh...). Trong khi đó, Nguyễn Thị Thanh Thủy đã dành được suất tham dự Olympic Tokyo 2020 ở hạng cân – 52 kg.

Chính từ mục tiêu đó của Nhà nước và Ngành Thể dục thể thao đề ra, đã đưa đến sự sáng tạo tìm tòi và xây dựng một cách khoa học, hoàn chỉnh một quy trình đào tạo tài năng thể thao ở môn Judo. Trong đó, hệ thống đào tạo tài năng trẻ và hoàn thiện chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu đóng góp một vai trò quan trọng và được sự quan tâm đặc biệt của các HLV.

Câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh là một trong số 25 câu lạc bộ Judo trên địa bàn thành phố được quan tâm, đầu tư phát triển, qua đó đã thường xuyên cung cấp các VĐV tài năng tham gia các đội tuyển trẻ, dự tuyển quốc gia tham dự các giải khu vực, châu lục và quốc tế. Từ năm học 2003 - 2004, nhà trường được giảng dạy chương trình thí điểm phân ban, trong đó môn giáo dục thể chất gồm 2 phần: phần cứng là học theo chương trình quy định chung của Bộ Giáo dục và Đào

tạo, phần mềm là học các môn học tự chọn, trong đó có môn Judo. Đến năm học 2005 - 2006, chính thức thành lập lớp năng khiếu TDTT môn Judo tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trên cơ sở tuyển chọn các VĐV năng khiếu thuộc câu lạc bộ Judo của nhà trường. Qua đó, nhà trường đã từng bước được đầu tư trang thiết bị, nhà tập luyện, cho đến nay trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã có nhà tập và trang thiết bị đạt chuẩn quốc gia. Hiện nay, Câu lạc bộ có khoảng 300 học sinh tập luyện môn Judo với tư cách môn tự chọn (2 tiết/tuần); 500 em tập luyện môn Judo thay cho môn thể dục; hơn 80 học sinh tham gia lớp năng khiếu Judo, thu hút được nhiều học sinh tham gia tập luyện tại Câu lạc bộ. Trải qua hơn 20 năm xây dựng và phát triển, mô hình Câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã và đang mang lại một số hiệu quả thiết thực trong công tác GDTC của nhà trường nói chung và đóng góp vào thể thao thành tích cao nói riêng cho đất nước. Học sinh của trường đã giành được hơn 60 HCV các giải cấp thành phố; 7 HCV, 9 HCB, 15 HCD ở các giải vô địch quốc gia; 1 HCB tại SEA Games 25; 1 HCV giải vô địch Đông Nam Á 2010 và 1 HCD giải vô địch Kata châu Á 2011. Trong 3 năm liên tục (từ năm 2008 đến năm 2010), nhà trường và Hội cha mẹ học sinh đều tạo điều kiện cho các VĐV đi tập huấn ngắn hạn tại Học viện Judo Kodokan (Tokyo, Nhật Bản).

Mặc dù Câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã đạt được những kết quả đáng khích lệ nêu trên. Tuy nhiên, trong công tác huấn luyện VĐV thuộc lớp năng khiếu Judo vẫn còn tồn tại những hạn chế. Hiện nay trường giảng dạy các em theo chương trình cũ, tập luyện và thi đấu theo kinh nghiệm của HLV là chủ yếu. Đặc biệt chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu chưa được xây dựng một cách có hệ thống, thiếu cải tiến và ít cập nhập những chương trình mới để sao cho phù hợp với học sinh năng khiếu Judo trong trường phổ thông.

Qua thực tiễn công tác huấn luyện nhiều năm VĐV năng khiếu tại Câu lạc bộ Judo của nhà trường cho thấy, trong công tác huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ, các nhà chuyên môn, các HLV chưa xây dựng được một chương trình huấn luyện ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm phát triển các yếu tố năng lực chuyên môn cần thiết (*kỹ - chiến thuật, thể lực, tâm lý...*). Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo hiện nay là kết quả của việc vận dụng và cải tiến chương trình giảng dạy Judo ngoại khóa cho học sinh (*được áp dụng từ năm 2008*). Mặt khác, việc vận dụng

chương trình huấn luyện chủ yếu chỉ dựa trên kinh nghiệm của các HLV (*trước đây là VĐV Judo đội tuyển quốc gia*). Vì thế, Ban Giám hiệu nhà trường đã có ý kiến chỉ đạo bộ môn và Ban chủ nhiệm Câu lạc bộ Judo nhanh chóng xây dựng chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo chính khóa theo đúng quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường hiện nay.

Với yêu cầu cao của quá trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ tại Câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay, căn cứ vào đặc điểm của đối tượng VĐV năng khiếu Judo trẻ là vừa tham gia học văn hóa theo chương trình quy định (đây là nhiệm vụ chính của các em), vừa tham gia tập luyện và thi đấu tại Câu lạc bộ theo yêu cầu của tuyển VĐV năng khiếu trẻ (*tham gia thi đấu các giải của thành phố, Ngành Giáo dục và Đào tạo, các giải thi đấu quốc gia và quốc tế...*). Do đó, các em phải tập luyện chủ yếu vào các buổi tối và các ngày nghỉ. Chính vì vậy, việc xây dựng một chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ (lứa tuổi 15 - 17 ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu) phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường, vừa phải đảm bảo đáp ứng các yêu cầu chuyên môn, nâng cao thành tích thi đấu là một yêu cầu cấp bách hiện nay.

Ở Việt Nam, các nghiên cứu về xây dựng hệ thống lý luận và thực tiễn trong huấn luyện, kiểm tra - đánh giá, cũng như việc xây dựng chương trình huấn luyện VĐV Judo còn ít và nhiều hạn chế, cho đến nay mới chỉ có một số công trình nghiên cứu của một số tác giả về xây dựng chương trình huấn luyện cho VĐV Judo năng khiếu trẻ lại tương đối ít. Vì thế để nâng cao thành tích của VĐV Judo cũng như nâng tầm và bắt kịp những kiến thức, kỹ thuật mới của Judo sao cho phù hợp với sự phát triển chung của thế giới, nên việc biên soạn chương trình huấn luyện cần được đổi mới theo một hệ thống bài bản đồng thời tiếp cận với sự phát triển của môn Judo hiện đại, cũng như phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường.

Là giáo viên - HLV trực tiếp tham gia giảng dạy môn Judo của nhà trường nhận thấy việc xây dựng chương trình huấn luyện là nền tảng huấn luyện lâu dài trong việc phát triển VĐV trẻ, xuất phát từ nhu cầu thực tế giảng dạy và huấn luyện với tâm niệm mong muốn đưa công tác giảng dạy và huấn luyện môn Judo của nhà trường ngày càng được chuẩn hóa, góp phần thúc đẩy chất lượng giảng dạy và huấn luyện của bộ môn

ngày càng được hoàn thiện, là đòi hỏi cấp bách đang đặt ra cho các giáo viên môn Judo. Xuất phát từ những lý do nêu trên, dựa vào các phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề cần nghiên cứu, tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Nghiên cứu xây dựng chương trình huấn luyện 2 năm cho vận động viên năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh”***.

❖ ***Mục đích nghiên cứu.***

Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn huấn luyện VĐV Judo trẻ, luận án xây dựng chương trình huấn luyện 2 năm ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu (thực nghiệm chương trình huấn luyện thể lực) cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 cho VĐV tại Câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh nhằm phát triển thể lực, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thể thao.

❖ ***Mục tiêu nghiên cứu.***

Để đạt được mục đích nghiên cứu nêu trên, luận án đã xác định giải quyết các mục tiêu nghiên cứu sau:

Mục tiêu 1: Thực trạng các yếu tố liên quan với chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Mục tiêu 2: Xây dựng chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Mục tiêu 3: Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

❖ ***Giả thuyết khoa học của luận án.***

Trên cơ sở đánh giá thực trạng huấn luyện, việc nghiên cứu xây dựng được chương trình huấn luyện 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 và kiểm chứng (chương trình huấn luyện thể lực) trong thực tiễn ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu, sẽ phát triển thể lực và góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện, thành tích thể thao cho VĐV Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Chương 1

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1 Xu thế huấn luyện và cấu trúc thành tích môn Judo

Judo là môn thể thao đối kháng võ thuật theo nguyên tắc “dĩ nhu chế cương”. Các kỹ thuật tấn công, phản công của Judo đều sử dụng các nguyên tắc vật lý học, chuyển động học, cơ học, động lực học, ... Judo là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp cá nhân, theo hạng cân, có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Tập luyện Judo không đòi hỏi phải có một thân thể cường tráng, sức mạnh hơn người mà chỉ cần sự nhanh nhẹn, khéo léo và mềm dẻo. Nguyên tắc chính của môn Judo là dùng nhu chế cương tức là dùng lực của đối thủ để quật ngã đối thủ cho nên Judo đồng thời cũng là vũ khí lợi hại có cơ thể yếu đuối, thân hình nhỏ bé [92]. Trong bất kỳ môn thể thao nào thì thể lực và kỹ thuật cũng là yếu tố quan trọng hàng đầu, ảnh hưởng đến kết quả thi đấu đặc biệt là môn võ mang tính chất đối kháng trực tiếp như Judo.

Theo luật quốc tế môn Judo quy định một trận đấu chính thức kéo dài 5 phút cho tất cả các hạng cân (*cả nam và nữ*) ở hệ thống giải vô địch cúp các câu lạc bộ và giải vô địch, 4 phút với giải vô địch trẻ và 2 phút áp dụng cho giải vô địch các lứa tuổi. Ngoài ra, khi hiệp thi đấu chính thức hết thời gian mà kết quả hòa (*các thông số về điểm, ưu thế, lỗi phạt... như nhau*), trận đấu sẽ được chuyển sang thi đấu hiệp phụ, áp dụng điểm vàng và không hạn chế thời gian. Chính do đặc điểm của hoạt động thi đấu mà các đặc điểm về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý diễn ra hết sức đa dạng [15], [65].

Theo Jigoro Kano (Kodokan, 1994) [64] nguyên tắc hoạt động của Judo là “đẩy khi bị kéo và kéo khi bị đẩy”, sử dụng lực của đối phương để khắc chế đối phương bằng các kỹ thuật làm đối phương mất thăng bằng. Người tập luyện Judo luôn chú trọng nguyên tắc: “đạt hiệu quả tối đa với lực tối thiểu”. Nguyên lý chủ đạo của Judo là “dĩ nhu thắng cương”, là ứng dụng sự mềm dẻo trong thực hiện kỹ thuật, là cách sử dụng linh hoạt và hiệu quả sự thăng bằng, lực đòn bẩy và bước chuyển động hợp lý khi thực hiện các động tác ném hay các kỹ thuật khác. Sự khéo léo, kỹ thuật hoàn thiện và biết chọn thời điểm là những bí quyết thành công trong Judo. Như vậy, chủ trương của Judo là không tấn công đối phương mà chỉ khi bị đối phương tấn công thì mới dùng đòn thế để tự vệ [8].

Judo du nhập vào Việt Nam vào những năm 50 của thế kỷ 20 và phát triển rộng rãi cho đến ngày nay. Judo là môn võ thuật được nhiều người quan tâm và tham gia tập luyện. Judo được phát triển trong quân đội, trong quần chúng nhân dân, trong trường học phổ thông và là một môn trọng điểm của chủ trương xã hội hóa thể thao và đặc biệt là trong thể thao thành tích cao. Judo ngoài mục đích tham gia thi đấu còn được đưa vào giảng dạy nhằm mục đích rèn luyện, tăng cường sức khỏe và giáo dục nhân cách con người. Mỗi năm liên đoàn Judo Việt Nam đều tổ chức các giải đấu để VĐV cọ xát đồng thời thông qua các giải đấu để tuyển chọn VĐV cho đội tuyển Judo quốc gia thi đấu ở các giải quốc tế như Seagames, các giải Châu Á và Thế Giới.

1.1.1. Xu thế huấn luyện của môn Judo hiện nay

Do đặc điểm là môn thể thao thi đấu đối kháng cho nên tập luyện và thi đấu môn Judo tạo nên sự căng thẳng rất lớn cho VĐV cả về thể chất và tinh thần, đòi hỏi VĐV phải tự chiến thắng bản thân, củng cố lòng tin vào bản thân (tự khắc phục và vượt qua những khó khăn); đấu tranh chống lại cảm giác lo sợ hoặc không tin vào sức lực và khả năng của bản thân khi gặp đối thủ mạnh hơn trong thi đấu... Khắc phục được tất cả những yếu tố đó sẽ tạo được sự tự tin, ý trí kiên cường, bản lĩnh thi đấu vững vàng và lòng dũng cảm cho VĐV. Xu thế hiện nay của huấn luyện thể thao hiện đại là sự đua tranh quyết liệt về thành tích. Vì thế, quá trình huấn luyện VĐV Judo theo xu hướng huấn luyện thể thao hiện đại cần quan tâm đến các xu hướng sau: [63]

- Sử dụng đại khối lượng vận động kết hợp với quãng nghỉ hợp lý: Xu hướng này thể hiện sự khai thác tối đa khả năng của VĐV trong quá trình tập luyện.

- Thay đổi tỷ trọng giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn: Với VĐV cấp cao thì tập luyện thể lực chung là thứ yếu, chiếm khoảng 10% và chỉ được coi như một phương tiện nghỉ ngơi tích cực. Còn 90% giành cho huấn luyện chuyên môn (chuyên môn hóa cao). Xu hướng này phù hợp với giai đoạn hoàn thiện thể thao.

- Sử dụng rộng rãi các phương tiện phi truyền thống như: Tập với máy tập; sử dụng các điều kiện của môi trường tự nhiên như nước, ánh sáng, không khí... và quan tâm tới chế độ sinh hoạt của VĐV... để khai thác tối đa những khả năng tiềm ẩn của VĐV.

- Sử dụng kiến thức quản lý vào tổ chức, điều khiển quá trình huấn luyện. Đây là xu hướng đang được quan tâm đặc biệt, vì triển vọng của nó là không ngừng nâng cao

thành tích thể thao của các VĐV. Tổ chức quản lý tốt trong tập luyện sẽ nhanh chóng đạt được mục đích đề ra trong mỗi buổi tập, nhờ đó mà kế hoạch huấn luyện được thực hiện tốt nhất; tổ chức quản lý VĐV tốt trong sinh hoạt hằng ngày, giúp duy trì được những kết quả đã đạt được của quá trình huấn luyện, nhờ đó mà thành tích của VĐV được phát huy.

Như vậy có thể thấy, huấn luyện theo 4 xu hướng kể trên sẽ cho phép thành tích của môn Judo Việt Nam tiến kịp và có thể hội nhập với trình độ Châu Á và Thế giới.

1.1.2. Cấu trúc thành tích của môn Judo

Thành tích thi đấu của VĐV được xác định bằng kết quả (thắng - thua) trong từng trận đấu. Cơ sở để xác định kết quả trong từng trận đấu được dựa vào Luật thi đấu Judo hiện hành. Như vậy, thành tích của VĐV phụ thuộc trực tiếp vào những quy định của các điều luật. Luật Judo được coi là nội dung và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trình độ tập luyện của VĐV. Nói đến trình độ tập luyện cũng là nói đến thành tích của VĐV. Để có được một VĐV có trình độ tập luyện cao, phải qua nhiều giai đoạn công phu của quá trình đào tạo VĐV, từ khâu tuyển chọn chính xác đến quá trình huấn luyện và quản lý VĐV đúng khoa học. Có nghĩa là có cả yếu tố bẩm sinh làm tiền đề và yếu tố huấn luyện là yếu tố quyết định.

Để đáp ứng tốt những quy định mà luật đề ra, đòi hỏi trong quá trình huấn luyện phải trang bị cho VĐV một cách chu đáo về tất cả các mặt: Kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý... Đó chính là những yếu tố cơ bản tạo nên thành tích của VĐV. Các yếu tố cấu thành thành tích thi đấu của VĐV Judo gồm: [24]

- Yếu tố thể lực: Cần được chuẩn bị toàn diện, đồng thời cần phải đi sâu vào việc chuẩn bị thể lực chuyên môn ở mức độ cao, như vậy mới tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện kỹ, chiến thuật tốt nhất trong tập luyện cũng như thi đấu.

- Yếu tố kỹ thuật: Yêu cầu thực hiện kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu phải đạt tới mức tự động hóa cao. Muốn vậy, 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, áp dụng trong thi đấu mới đạt hiệu quả tối ưu.

- Yếu tố chiến thuật: Phải được sử dụng điều luyện, biến hóa với mức độ sáng tạo cao. Chiến thuật tốt sẽ tiết kiệm được sức, duy trì được thể lực và nhờ có chiến thuật

hợp lý thì các động tác kỹ thuật phối hợp thực hiện trong thi đấu mới đạt được hiệu quả cao nhất.

- 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 nhau mà VĐV có được trạng thái tâm lý vững vàng ở mọi thời điểm trong tất cả các trận đấu. Từ đó cho phép VĐV vận dụng kỹ, chiến thuật vào từng trận đấu đạt được kết quả tối ưu và tiết kiệm sức (năng lượng).

Tất cả các yếu tố kể trên có tác động tương hỗ với nhau để tạo nên thành tích thi đấu cho VĐV Judo.

1.2. Đặc điểm hoạt động đặc trưng của môn Judo

1.2.1. Đặc điểm kỹ thuật môn Judo

Judo có hệ thống kỹ thuật rất phong phú, các kỹ thuật tấn công, phòng thủ và phản công ở các tư thế khác nhau, bao gồm các nhóm kỹ thuật: Nhóm đòn hông, nhóm đòn tay, nhóm đòn chân, nhóm đòn siết cổ - bẻ tay... Ngoài ra, Judo còn có hệ thống kỹ thuật mang tính nghi lễ hết sức nghiêm trang, những quy định ở đây rất ngặt nghèo. Trong Judo, nguyên tắc phá vỡ trọng tâm đối phương dựa trên 8 hướng cơ bản: trước, sau, trái, phải, phía trước bên trái, phía trước bên phải, phía sau bên trái, phía sau bên phải. Kỹ thuật Judo là sự phối hợp toàn thân trong việc thực hiện kỹ thuật, luôn giữ tư thế tự nhiên trong thăng bằng và trong di chuyển. Hoạt động kỹ thuật chính của Judo bao gồm ba kỹ năng sau: Nắm áo; Ném, quật và cuối cùng là đè, siết cổ.

Judo là một môn võ thuật bao gồm những kỹ thuật ném (Nage Waza), bên cạnh đó còn có một hệ thống các kỹ thuật đè khống chế đối phương dưới mặt đất (Osaekomi Waza), kỹ thuật siết cổ (Shime Waza), kỹ thuật khóa tay (kansetsu Waza), Tập luyện Judo không những giúp tăng cường sức khỏe, phát triển thể chất mà còn rèn luyện cho con người tính kỷ luật tự giác, sự tự tin, sự tập trung, kỹ năng lãnh đạo cũng như khả năng phối hợp thể chất, sức mạnh và tính mềm dẻo. Là một môn thể thao đúc kết từ một nghệ thuật chiến đấu, Judo giúp phát triển sự kiểm soát cơ thể toàn diện, sự cân bằng cao và phản ứng nhanh nhẹn.

Hệ thống kỹ thuật Judo bao gồm 3 bộ kỹ thuật chính. Đó là bộ kỹ thuật ném (Nage Waza), bộ kỹ thuật khống chế (Katame Waza), và bộ kỹ thuật sát thương (Atemi Waza).

Mỗi bộ kỹ thuật bao gồm các nhóm kỹ thuật với nhiều đòn thế đa dạng và phức tạp. Như bộ kỹ thuật ném (Nage Waza) bao gồm 2 nhóm kỹ thuật là nhóm kỹ thuật đứng (Tachi Waza) và nhóm đòn hy sinh (Sutemi Waza). Trong nhóm đứng ném (Tachi Waza) còn được phân làm 3 nhóm: nhóm ném bằng tay (Te Waza), nhóm ném bằng hông (koshi Waza), và nhóm ném bằng chân (Ashi Waza). Cũng như thế trong nhóm đòn hi sinh (Sutemi Waza) cũng được phân thành 2 nhóm: hy sinh thẳng trực diện (Ma Sutemi Waza) và hy sinh nghiêng một bên (Yoko Sutemi Waza).

Bộ kỹ thuật khống chế (Katame Waza) cũng bao gồm 3 nhóm kỹ thuật chính là nhóm kỹ thuật đè khống chế (Osaekomi Waza), nhóm kỹ thuật siết nghẹt (ải sát) (Shime waza) và nhóm kỹ thuật khóa khớp (Kansetsu Waza).

Hai bộ kỹ thuật (Nage Waza) và (Katame Waza) được áp dụng, phổ biến rộng rãi trong tập luyện và thi đấu.

Kỹ thuật ném: (Nage – waza) bao gồm:

Kỹ thuật đứng (Tachi waza): kỹ thuật tay (te – waza), kỹ thuật hông (Koshi – waza), kỹ thuật chân (Ashi – waza).

Kỹ thuật hy sinh (Sutemi – waza): kỹ thuật hy sinh thẳng (Ma_sutemi_waza), kỹ thuật hy sinh chéo (Yoko_sutemi_waza).

Kỹ thuật dưới thảm (Katemi_waza) bao gồm:

Kỹ thuật đè (Osaekomi – waza)

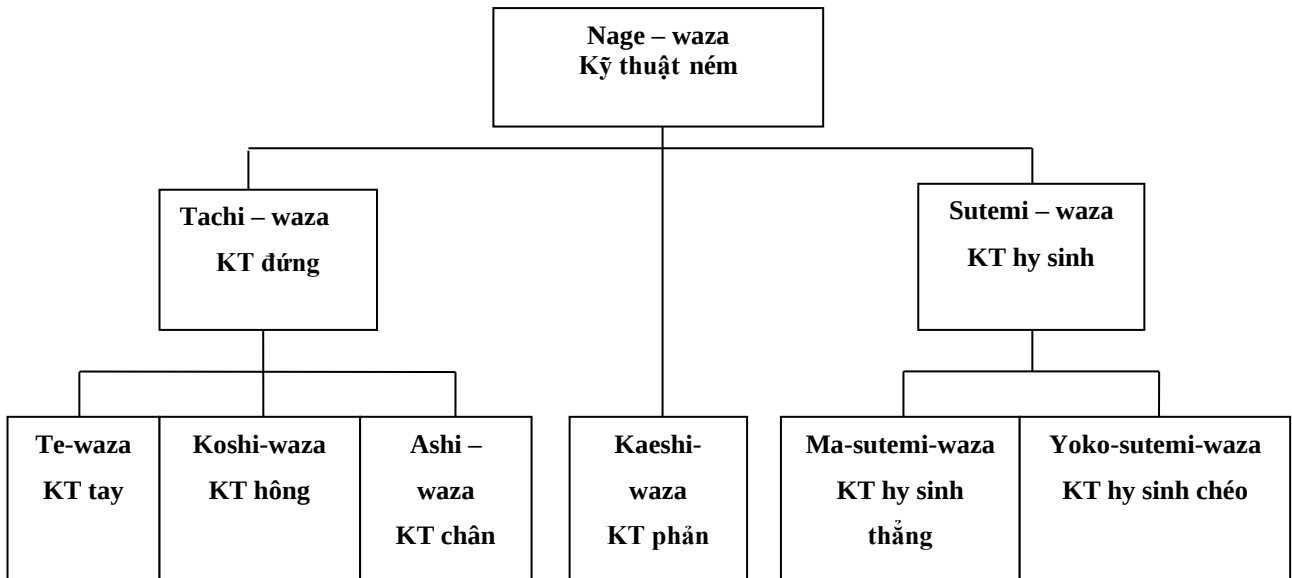
Kỹ thuật siết cổ (Shime waza)

Kỹ thuật khóa tay (Kansetsu – waza).

Riêng bộ kỹ thuật sát thương (Atemi Waza) bao gồm các kỹ thuật dùng tay (Ude Ate) và chân (Ashi Ate) làm vũ khí để tấn công sát thương đối thủ thì không áp dụng trong quá trình giảng dạy và tập luyện do tính nguy hiểm của kỹ thuật. Các kỹ thuật này chỉ cho phép các võ sư, môn sinh Judo có trình độ cao (trên 5 đẳng) tập luyện theo các bộ thể thức Koshiki No Kata, Kime No Kata, Kodokan Goshin Jutsu, ...

Trong Judo, các kỹ thuật ném, nguyên tắc phá vỡ trọng tâm đối phương dựa trên tám hướng mất thăng bằng.

- Sự phối hợp toàn thân trong thực hiện kỹ thuật động tác.
- Luôn giữ tư thế tự nhiên trong thăng bằng và di chuyển.



Sơ đồ 1.1. Cấu trúc kỹ thuật môn Judo [64]

Trước đây, một VĐV thi đấu đạt huy chương vàng tại giải vô địch thế giới chỉ với 1 – 2 đòn sở trường. Nhưng đến nay, VĐV thi đấu đạt huy chương vàng tại giải vô địch thế giới có đến 4 – 5 đòn sở trường. Ở VĐV trình độ cao, khi trình độ kỹ chiến thuật, kinh nghiệm ngang nhau, thì trình độ thể lực sẽ là yếu tố quyết định kết quả thi đấu.

1.2.2 Đặc điểm thể lực môn Judo

Tập luyện và thi đấu Judo các đấu thủ phải có sức nhanh cần thiết để tạo nên các yếu tố bất ngờ cho đối phương, có sức mạnh tốt để khắc phục trọng lượng và sự kháng cự của đối phương, để duy trì tổ chất sức mạnh và tốc độ trong thời gian kéo dài thì cần có sức bền. Vì vậy, tổ chất đặc thù của môn Judo được cấu thành bởi 3 tổ chất là sức mạnh - tốc độ - bền, 3 tổ chất này cần được phát triển một cách tương đối cân xứng trong mỗi VĐV. Ngoài ra, 2 tổ chất mềm dẻo và khéo léo cũng là những tổ chất rất quan trọng, góp phần tạo nên thành tích của VĐV Judo.

Đặc điểm hoạt động thể lực trong môn Judo đòi hỏi yêu cầu cao ở hầu hết các tổ chất, năng lực vận động. VĐV Judo phải có năng lực tốt về sức mạnh ưa khí, sức mạnh yếm khí, công suất (sức mạnh tốc độ) và linh hoạt. Các tổ chất thể lực được thể hiện đầy đủ trong cả nội dung thi đấu Kata và đối kháng; trong đó, nội dung đối kháng thể hiện rõ nét hơn. Kỹ thuật tấn công của Judo đòi hỏi thực hiện nhanh khi vào đòn tấn công đối

phương, đủ sức mạnh tốc độ tròn tròn để ghi điểm, đủ sức mạnh để thi đấu hết thời gian, khéo léo để phối hợp động tác giữa hông và chân...

Trong thi đấu đối kháng, kỹ thuật hông là vũ khí chủ yếu của VĐV Judo. Tuy nhiên xu thế sử dụng kỹ thuật trong thi đấu hiện nay rất đa dạng. Những năm gần đây, các VĐV của nhiều quốc gia có xu hướng sử dụng nhiều kỹ thuật tay hơn, Thứ nhất là “nắm áo” : VĐV sử dụng hai tay nắm áo đối phương để ra đòn. Kỹ thuật nắm áo đối phương rất quan trọng vì các kỹ thuật ném, đè, siết cổ đều phụ thuộc vào kỹ thuật nắm áo. Đây là kỹ thuật sử dụng sức mạnh và sự khéo léo của đôi tay. Thứ hai là kỹ thuật “ném, quật”: Các kỹ thuật ném, quật đối phương liên quan đến hoạt động của tay, chân và hông. Thứ ba là “đè, siết cổ”: gồm các kỹ thuật chính là osaekomi- waza (ghìm chặt), shime- waza (siết cổ) và kansetsu- waza (khóa khớp). Đây là những kỹ thuật quan trọng trong thi đấu Judo, đòi hỏi phải có kỹ thuật và sức mạnh toàn thân, đặc biệt là cánh tay và bàn tay.

Thời gian trận đấu của Judo là với 5 phút một trận (*hoà kéo dài thêm 3 phút hiệp phụ*) và trận chung kết nó diễn ra trong một buổi đấu hoặc một ngày đấu, một VĐV có thể đấu rất nhiều trận trước khi đến trận chung kết nên đòi hỏi VĐV vừa phải có khả năng hồi phục nhanh, vừa phải có sức mạnh tốc độ và duy trì sức mạnh bền tốt.

Qua phân tích đặc điểm hoạt động đặc trưng của môn võ Judo cho thấy: Judo là môn võ thi đấu đối kháng trực tiếp, các động tác kỹ thuật có đặc trưng nhanh, mạnh, biến hóa, linh hoạt có điều khiển được đòn tấn công. Vì vậy, trong quá trình huấn luyện nhất thiết phải kết hợp chặt chẽ giữa xây dựng kỹ thuật sở trường với huấn luyện phát triển kỹ chiến thuật toàn diện, đồng thời luôn coi trọng phát triển các tố chất thể lực nhằm đảm bảo phát huy hiệu quả sử dụng kỹ, chiến thuật. [24], [35].

Các yêu cầu về thể lực ở một số môn võ thuật: [46]

Bảng 1.1. Các yêu cầu về thể lực ở một số môn võ thuật

Môn	Sức bền ưa khí	Sức bền yếm khí	Linh hoạt	Sức mạnh	Công suất (SMTĐ)
Teakwondo	Cao	Cao	Cao	Trung bình	Cao
Judo	Cao	Cao	Trung bình	Cao	Cao
Karate	Cao	Cao	Cao	Trung bình	Cao
Aikido	Thấp	Thấp	Trung bình	Trung bình	Thấp
Kungfu	Cao	Cao	Cao	Trung bình	Cao
Muay Thai	Cao	Trung bình	Trung bình	Trung bình	Cao
Jujitsu	Thấp	Thấp	Trung bình	Trung bình	Trung bình

Qua đó có thể nhận định: ở từng môn võ thuật với các đặc thù thi đấu khác biệt, đều có những sự khác biệt về yêu cầu thể lực khác nhau. Nhìn chung, Judo là môn có yêu cầu khá cao ở hầu hết các tố chất, năng lực vận động. VĐV Judo phải có năng lực tốt về sức bền ưa khí, sức bền yếm khí, sức mạnh và công suất (sức mạnh tốc độ).

Theo S. Cochran (chuyên gia sức mạnh và thể lực, thành viên của Hiệp hội Sức mạnh và Thể lực Quốc gia Mỹ – NSCA – chuyên gia nghiên cứu về các môn võ thuật) đã tổng kết các yêu cầu đặc thù của môn võ thuật Judo có sức bền ưa khí, hiếu khí cao, sức mạnh và công suất cao, độ linh hoạt trung bình (Nguyễn Quốc Tuấn, 2004) [49]. Qua đó chúng ta có thể thấy rằng Judo là môn thể thao có yêu cầu khá cao về các tố chất thể lực, đòi hỏi vận động viên Judo phải có khả năng cao về sức bền ưa khí, sức bền yếm khí, sức mạnh và công suất (sức mạnh tối đa). Để hiểu rõ hơn về các đặc điểm thể lực chuyên biệt của môn Judo, chúng tôi đi sâu phân tích từng tố chất thể lực sau:

❖ *Sức mạnh trong Judo:*

Hiện nay, trong giai đoạn phát triển thể thao thành tích cao, tố chất sức mạnh chiếm một vị trí hết sức quan trọng trong quá trình tập luyện và thi đấu. Không thể hiểu một cách đơn thuần rằng Judo là môn võ thuật “dĩ nhu chế cương”, nếu hiểu như thế thì sức mạnh trong Judo chỉ giữ một vai trò kém quan trọng, ngược lại trong thi đấu Judo, vận động viên phải giữ sức mình để không chế, kiểm soát các hoạt động của đối thủ để thực hiện các kỹ thuật ném (Nage Waza) và các kỹ thuật khống chế dưới thảm (Ne Waza). Sức mạnh trong thi đấu và tập luyện có liên quan chặt chẽ với tốc độ chuyển động của cơ thể hay tốc độ ra đòn tấn công. Tốc độ di chuyển và thực hiện kỹ thuật càng nhanh càng làm tăng thêm sức mạnh của người tấn công. Sức mạnh là tố chất nền tảng của năng lực vận động trong môn Judo. Trong huấn luyện cần tập trung chú ý vào sức mạnh tốc độ (phát triển công suất), sức mạnh bền (bền cơ). Tuy nhiên, huấn luyện sức mạnh phải kết hợp với các tố chất thể lực khác và huấn luyện kỹ thuật để phát triển đồng bộ trình độ tập luyện của vận động viên.

Một số nghiên cứu cũng cho thấy sức mạnh cũng đóng vai trò nhất định trong việc phòng tránh chấn thương (Burrkett, L.N – 1970; Grace, T.G, Sweetser, E.R, Nelson, M.A, ... 1985). Sức mạnh có vai trò quan trọng như vậy, nhưng vẫn còn khá nhiều HLV và VĐV quan niệm tập luyện sức mạnh sẽ làm giảm sút thành tích ở môn Judo. Phần

lớn các quan điểm này là do truyền thống tập luyện, thiếu các thông tin về tác động tích cực của tập luyện sức mạnh. Việc đưa chương trình tập luyện sức mạnh vào chương trình huấn luyện chung môn Judo sẽ có tác dụng tích cực sau: phòng tránh chấn thương, tăng sức mạnh bền, tăng tốc độ cơ, tăng lực cơ và tăng công suất (sức mạnh tốc độ) (Bompa, 1997) [55].

Một trong những quan điểm sai lầm về tác dụng của tập luyện sức mạnh đến thành tích Judo là: tập sức mạnh sẽ có tác động tiêu cực đến tốc độ, độ mềm dẻo và khả năng phối hợp động tác. Các gợi ý sau của Lombardi sẽ ngăn chặn tất cả những tác động tiêu cực của tập luyện sức mạnh bền, sức mạnh tốc độ, độ mềm dẻo và khả năng phối hợp.

Khi tập luyện sức mạnh phải luôn khởi động và thả lỏng. Sử dụng các bài tập khởi động chung và cả các bài khởi động chuyên môn, sẽ làm giảm hiện tượng đau nhất cơ. Đồng thời đưa vào chương trình tập luyện mềm dẻo và căng cơ nhằm ngăn chặn sự giảm sút năng lực mềm dẻo và phòng tránh chấn thương. Điều rất quan trọng là phải luôn tập luyện kỹ thuật chuyên môn đồng thời với chương trình tập sức mạnh. Luôn bảo đảm VĐV thực hiện tất cả các bài tập trong chương trình tập sức mạnh với toàn bộ biên độ động tác, điều này sẽ duy trì năng lực mềm dẻo của VĐV.

Qua nghiên cứu kết quả của Brooks và Fahey (1985); Fleck và Kraemer (1987); Lombardi (1989); Tudor Bompa (1999) [55] ... về tập luyện sức mạnh bao gồm các nguyên tắc sau:

- Tập sức mạnh phụ thuộc vào đặc thù và tăng dần LVĐ.
- Tập luyện sức mạnh nên sử dụng biên độ động tác tối đa.
- Chú ý vào yếu tố giải phẫu cơ lớn/cơ nhỏ.
- Kiểm soát sự cân bằng giữa phần trên và phần dưới cơ thể; phần trước và phần sau cơ thể.
- Chú ý hồi phục tốt trong mỗi giai đoạn chuyển tiếp.
- Cường độ tập luyện phải phù hợp cho từng giai đoạn tập luyện sức mạnh.

❖ *Sức nhanh trong Judo:*

Trong tập luyện và thi đấu Judo không chỉ huấn luyện sức nhanh đơn thuần mà cần chú ý trọng vào sức mạnh tốc độ. Thật vậy, đây là một trong những tố chất thể lực quan trọng quyết định sự thắng bại trong thi đấu Judo. Trong quá trình huấn luyện vận động viên Judo để phát triển sức nhanh cần phải giải quyết hai nhiệm vụ chính là nâng cao sức mạnh tốc độ và rèn luyện khả năng phát huy sức mạnh lớn trong điều kiện vận động nhanh.

Cần lưu ý khi tập luyện sức mạnh tốc độ trong Judo các động tác vào đòn (Uchikomi) hay ném ngã (Randori) phải thực hiện với biên độ cực đại. Để phát triển sức mạnh tốc độ cần thiết phải áp dụng các bài huấn luyện sức mạnh đơn thuần làm cơ sở để phát huy sức mạnh tối đa.

❖ *Sức bền Judo:*

Sức bền là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được. sức bền luôn liên quan đến khái niệm mệt mỏi nên có thể hiểu: “Sức bền là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong một hoạt động nào đó”. Trong Judo, sức bền giúp vận động viên hoạt động liên tục trong suốt trận đấu với cường độ vận động cao với những thao tác kỹ thuật tấn công, phòng thủ chính xác. Đặc điểm sức bền của môn Judo trong tập luyện và thi đấu là sức bền hỗn hợp (kết hợp sức bền ưa khí và sức bền yếm khí). Một trận thi đấu Judo là các hoạt động liên tục và luân phiên của các thao tác tấn công, phòng thủ và di chuyển. Đặc điểm sức bền của môn Judo là sức bền hỗn hợp, do vậy trong quá trình huấn luyện cần thiết phải nâng cao khả năng ưa khí và yếm khí.

+ Nâng cao khả năng ưa khí:

Khả năng ưa khí phục vụ cho các hoạt động kéo dài hơn 2 phút trong thi đấu. Cần phát triển, nâng cao khả năng ưa khí nhằm đạt tốc độ hồi phục nhanh nhất và hiệu quả nhất. Nâng cao khả năng ưa khí trong thi đấu Judo là nâng cao khả năng hấp thụ oxy tối đa làm cho tuần hoàn và hô hấp nhanh đạt mức hoạt động với hiệu suất cao. Các phương pháp chủ yếu để nâng cao khả năng ưa khí là áp dụng các bài tập huấn luyện đồng đều và liên tục, biến đổi và lặp lại.

+ Nâng cao khả năng yếm khí:

Khả năng yếm khí trong Judo gồm: yếm khí ATP – CP phục vụ cho các hoạt động kéo dài tối đa 10 giây; và yếm khí glycolysis phục vụ cho các hoạt động có thời gian hoạt động dưới 2 phút. Trong thi đấu, năng lượng yếm khí ATP – CP giữ vai trò chủ yếu trong tấn công tốc độ cao. Khi trận đấu kéo dài hơn một phút thì năng lượng yếm khí Glycolysis giữ vai trò vượt trội.

Việc nâng cao khả năng yếm khí cũng phụ thuộc vào việc nâng cao khả năng ưa khí. Các phương pháp để nâng cao khả năng yếm khí phát huy sức bền chuyên môn là sử dụng các bài tập đối kháng, chuyên môn hóa... Các bài tập này phải có cường độ bằng hoặc cao hơn cường độ một trận thi đấu thực tiễn thì mới đạt hiệu quả. (Lý Đại Nghĩa, 2006) [26].

Cũng như các môn thể thao khác, sức bền trong Judo rất quan trọng trong thi đấu đỉnh cao. Trong một số trường hợp, sức bền có thể tạo ra sự khác biệt trong thắng và bại trận. Sức bền cho phép VĐV liên tục hoạt động với cường độ cao trong suốt hiệp đấu trong quãng thời gian dài hơn: VĐV có thể thể hiện kỹ thuật một cách chính xác và duy trì sự tập trung trong suốt trận đấu tốt hơn. Sức bền cũng đóng vai trò quan trọng trong mối tương quan với việc phòng tránh chấn thương. VĐV càng mệt mỏi càng dễ phạm sai lầm trong thực hiện kỹ thuật dẫn đến những chấn thương thường gặp ở VĐV Judo như rách cơ, trật khớp, giãn dây chằng.

Bảng 1.2. Giá trị trung bình sức bền ưa khí (ml/kg/phút) của một số VĐV [26]

Đối tượng	Nam	Nữ
VĐV Judo Canada	57.67	
VĐV Judo đỉnh cao của Mỹ	55.60	52.00
VĐV Judo CLB Alberta	53.75	43.72

Theo nhiều kết quả công trình nghiên cứu, sức bền đặc thù hay sức bền chuyên môn của Judo trong thi đấu là sự kết hợp của sức bền ưa khí và yếm khí. Sức bền yếm khí đảm bảo các hoạt động tấn công, phòng thủ, di động với cường độ cao được liên tục. Sức bền ưa khí nhằm đảm bảo tốc độ hồi phục nhanh cho VĐV vào các khoảng thời gian nghỉ trong thi đấu và giữa các trận đấu trong một ngày (giải đấu).

❖ *Năng lực phối hợp vận động trong Judo:*

Năng lực phối hợp vận động phụ thuộc chủ yếu vào các quá trình điều khiển thao tác vận động và được hình thành chỉ trong quá trình tập luyện và do kinh nghiệm thi đấu của vận động viên. Năng lực phối hợp vận động có quan hệ chặt chẽ với yếu tố tâm lý và các tố chất thể lực khác. Trong Judo, năng lực phối hợp vận động thể hiện ở tốc độ phản ứng xử lý tình huống. Sự phát triển tốc độ nhằm đạt hiệu quả thi đấu cao nhất là kết quả của sự phát triển nhiều yếu tố khác như: sức mạnh tối đa, độ mềm dẻo, khả năng hoàn thiện kỹ thuật... Trong thi đấu, vận động viên Judo cần có khả năng linh hoạt cao nhằm thích nghi với mọi tình huống để kịp thời xử lý. Các biện pháp nâng cao khả năng phối hợp vận động là sử dụng các bài tập mang đặc điểm đa dạng hóa các thao tác, thay đổi tình huống, phối hợp các kỹ thuật (liên phản đòn).

❖ *Độ dẻo trong Judo:*

Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn. Độ dẻo là yếu tố quan trọng để đạt được những thao tác phức tạp trong Judo. Độ dẻo giúp phát triển kỹ thuật hoàn thiện hơn và hiệu quả hơn. Để phát triển độ dẻo cần tập luyện thường xuyên trong suốt quá trình huấn luyện. Chú trọng sử dụng các phương pháp kéo giãn trong thời gian dài: các bài khởi động, các bài làm nóng tĩnh; và tăng sự đàn hồi kéo giãn bằng các bài khởi động chuyên môn, Uchikomi (vào đòn tại chỗ).

❖ *Chiến thuật trong Judo:*

Chiến thuật Judo cũng hết sức đa dạng, bao gồm: Chiến thuật tấn công, phòng thủ và phản công ở các khu vực khác nhau của sàn đấu, sao cho phù hợp với diễn biến của trận đấu, mục đích là để giành thắng lợi trong từng trận đấu và trong cả cuộc thi. Đặc điểm trong thi đấu môn Judo rất đa dạng, phong phú.

- Tấn công ở phương án chủ động:

Trong phương án này, tâm lý thi đấu của VĐV là yếu tố quyết định. VĐV bằng những đòn nhử, sự thay đổi về thân pháp của mình sẽ đẩy đối phương vào trạng thái hoang mang, bị động để bất ngờ tấn công bằng những kỹ thuật hiệu quả, nhanh, mạnh và chính xác.

- Tấn công ở phương án thụ động:

Trong phương án này thường tránh thoát đòn tấn công của đối phương rồi phản công, hoặc đối phương tấn công, ta tránh né, tìm chỗ hở rồi phản công (phản ngược), hay chặn đứng đòn tấn công của đối phương (phản chặn).

Chiến thuật Judo được sử dụng nhiều nhất trong thi đấu đối kháng như: phòng thủ, tấn công, phản công, vào đòn vai, đòn hông, đòn chân, đòn dè, đánh liên tiếp, động tác giả và kỹ thuật biến hoá nhằm giành thế chủ động và ghi điểm. Ở bất kỳ dạng chiến thuật nào cũng đòi hỏi VĐV Judo phải linh hoạt, phán đoán, lựa chọn và phản ứng kịp thời với các diễn biến tình huống chiến thuật xảy ra trong thi đấu đặc biệt vào thời điểm cần gắng sức tối đa. Vì thế trong công tác huấn luyện nhất thiết phải quan tâm tới thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tốc độ [35], [66], [73].

❖ *Tâm lý trong Judo:*

Judo là môn thể thao thi đấu đối kháng cá nhân trực tiếp diễn ra với sự tiếp xúc thể chất mạnh đòi hỏi các VĐV phải chịu đựng nặng nề về mặt tâm lý, bởi lòng khát khao chiến thắng, trách nhiệm đối với đồng đội, thậm chí thắng thua còn gắn liền với sự nghiệp. Tâm lý tốt hay xấu sẽ chi phối hiệu quả thi đấu. Để có tâm lý tốt liên quan tới trình độ chuẩn bị của VĐV Judo cần nâng cao các trạng thái chức năng cơ thể, các chức năng điều hòa hệ thần kinh và tâm lý, các yếu tố vận động và thể lực đảm bảo cho hoạt động chuyên môn [35][51].

Chuẩn bị sẵn sàng thi đấu là trạng thái của VĐV trong một thời điểm nhất định tạo điều kiện thúc đẩy hay gây cản trở thể hiện tối đa trình độ chuẩn bị. Trình độ chuẩn bị sẵn sàng thi đấu cao của VĐV phụ thuộc vào nhiều yếu tố trong đó có yếu tố thể lực, thể lực chuyên môn tốt thì tâm lý sẽ vững và ổn định hơn, từ đó VĐV phát huy hết khả năng kỹ chiến thuật của bản thân để giành thành tích cao nhất.

Sự đối kháng cá nhân trực tiếp, hoạt tính tâm lý hai chiều được thể hiện rõ nét trong môn Judo. Nét tiêu biểu của hoạt tính tâm lý này là phải chống lại những hành động đa dạng và luôn biến hoá về lực cũng như biến hoá về hình thức của đối phương, do đó VĐV phải tính toán rất cẩn thận về kỹ thuật, chiến thuật của từng hành động để thích ứng với hoạt động thi đấu. VĐV Judo không chỉ nâng cao hiệu quả thi đấu của mình, mà còn phải luôn coi trọng năng lực khống chế và điều khiển bản thân ứng biến

trước tình huống thay đổi khác nhau, chống đỡ làm giảm khả năng ghi điểm của đối phương. Trong thi đấu đối kháng các quá trình cảm xúc, ý chí, hành động luôn thay đổi và tri giác các tình huống thi đấu trong khoảng thời gian rất ngắn thông qua các giải pháp chiến thuật trong thi đấu [51].

Sự đối kháng tích cực của đối phương tạo nên tính đối lập và mâu thuẫn giữa ý nghĩ của VĐV (mối liên hệ trực tiếp) và thông tin về kết quả hành động (mối liên hệ phản hồi). Các thể loại và mức độ không phù hợp giữa mối liên hệ trực tiếp và phản hồi tạo nên những đối lập khác nhau trong việc điều hòa tâm lý hoạt động. Trong quá trình tư duy, các hình thức đối lập đã tạo nên các tình huống và mang tính xung đột. Trong tình huống khi sức ép về tâm lý nặng nề căng thẳng một giải pháp chiến thuật có hiệu quả có thể được thông qua và thực hiện với điều kiện VĐV phải có thể lực và tâm lý tốt. Bên cạnh những tri giác có độ nhạy bén cao, yêu cầu chính xác về tư duy, tốc độ và sự phán đoán các hành động đối thủ có thể xảy ra ở cuối trận đấu, hoặc ở những trận đấu cuối cùng [51].

Để phát triển các tố chất thể lực chuyên môn trong hoạt động tập luyện và thi đấu thì VĐV Judo phải có đặc trưng cá tính tâm lý: Tính ham thích, tính mục đích (hay động cơ tập luyện) cùng với những phẩm chất ý chí khác như: tính chủ động, tính kiên trì, mức độ nỗ lực, tính ổn định tâm lý. Như vậy VĐV mới nỗ lực ý chí cao để khắc phục, chống lại mệt mỏi trong các hoạt động tập luyện và thi đấu. Mặt khác VĐV phải có tính cần cù chăm chỉ tập luyện và sẵn sàng chịu đựng lượng vận động lớn của bài tập; nếu không có tâm lý sẵn sàng tập luyện, sợ cảm giác vận động với khối lượng lớn trong thời gian dài thì thể lực sẽ không phát triển được đặc biệt là sức mạnh. Trong tập luyện, người tập phải gánh chịu lượng vận động rất lớn do tính đối kháng cao đặc biệt là sự va chạm về thể chất mạnh nên hiện tượng mệt mỏi cảm xúc, mệt mỏi ý chí diễn ra thường xuyên. Vì vậy, phải biết tự động viên và tập trung phát huy năng lực dự trữ của cơ thể, cần có biện pháp duy trì hoạt động trong tập luyện khi đã xuất hiện mệt mỏi bằng phương pháp tự động viên như sau: Tự ra lệnh cho bản thân và tự giao nhiệm vụ. Bên cạnh đó VĐV phải biết điều khiển có ý thức sự tập trung chú ý của bản thân vào thực hiện động tác của bài tập cho hợp lý.

1.3. Đặc điểm huấn luyện giai đoạn chuyên môn hoá sâu vận động viên Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17.

1.3.1. Phân chia các giai đoạn trong huấn luyện vận động viên Judo

Hiện nay, trước sự phát triển trình độ thể thao, thành tích, kỷ lục ngày một nâng cao đòi hỏi phải có quy trình đào tạo VĐV dài hạn, và có định hướng, bảo đảm những hình thức tổ chức, phương tiện, phương pháp huấn luyện ưu việt, hiệu quả giữa các giai đoạn lứa tuổi khác nhau. Việc chuẩn bị VĐV một cách lâu dài, hệ thống có khoa học và có mục đích hướng tới những thành tích thể thao cao nhất có ý nghĩa vô cùng to lớn.

Hệ thống huấn luyện dài hạn này gồm việc đào tạo các VĐV mới bắt đầu tập luyện ở lứa tuổi thiếu niên và thanh niên tới khi họ trở thành các VĐV có trình độ cao, với mục đích cuối cùng của môn thể thao là phải giành được các thành tích thể thao cao nhất của lứa tuổi đạt thành tích thích hợp.

Theo Harre.D [] chia quá trình đào tạo VĐV thành hai giai đoạn: Giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ và giai đoạn huấn luyện VĐV cấp cao. Mục đích giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ là tạo các cơ sở chung và chuyên môn để đạt thành tích thể thao cao nhất sau này. Giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ lại được chia thành hai giai đoạn nhỏ là giai đoạn huấn luyện ban đầu và giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá. Còn mục đích của giai đoạn huấn luyện VĐV cấp cao là đạt các thành tích thể thao cao nhất của quá trình huấn luyện chuyên môn hoá [13].

Theo Novicop. A.D, Matveep. L.P (1980) [22] chia quá trình huấn luyện thể thao nhiều năm thành bốn giai đoạn lớn: Giai đoạn chuẩn bị thể thao sơ bộ, giai đoạn chuyên môn hoá thể thao bước đầu hoặc chuẩn bị cơ sở, giai đoạn hoàn thiện sâu và giai đoạn “tuổi thọ thể thao”. Giai đoạn hoàn thiện sâu có thể chia ra hai giai đoạn nhỏ: Giai đoạn thứ nhất kết thúc đồng thời với thời điểm được gọi là “tuổi thành tích cao”, là thời kỳ thuận lợi nhất để đạt thành tích trong môn thể thao lựa chọn; tiếp theo là giai đoạn thứ hai là giai đoạn duy trì những thành tích đã đạt được. Giai đoạn tuổi thọ thể thao là giai đoạn giảm sút theo lứa tuổi của những khả năng chức phận và khả năng thích ứng của cơ thể.

Philin.V.P (1996) [30] chia quá trình huấn luyện nhiều năm thành 4 giai đoạn: Giai đoạn huấn luyện ban đầu, giai đoạn chuyên môn hoá thể thao ban đầu (từ 9-10

tuổi), giai đoạn huấn luyện chuyên sâu trong môn thể thao chính (từ 11-15 tuổi), giai đoạn hoàn thiện thể thao (16 tuổi trở lên).

Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991) [2] chia hệ thống huấn luyện nhiều năm làm ba giai đoạn: giai đoạn phát hiện năng khiếu thể thao, giai đoạn đào tạo tài năng thể thao và giai đoạn bồi dưỡng nhân tài thể thao [12].

Quy trình tổ chức đào tạo VĐV Judo được nhiều chuyên gia, HLV trong và ngoài nước nghiên cứu và thống nhất thời gian đào tạo VĐV trẻ Judo chiếm khoảng từ 8 đến 10 năm và quy trình huấn luyện nhiều năm VĐV Judo được chia làm ba giai đoạn: Giai đoạn tập luyện ban đầu, giai đoạn chuyên môn hoá thể thao, giai đoạn hoàn thiện thể thao. Trên cơ sở khoa học phân chia giai đoạn quy trình huấn luyện của các nhà khoa học, lý luận huấn luyện thể thao nói chung và huấn luyện VĐV Judo nói riêng, qua thực tiễn huấn luyện phù hợp với đặc điểm môn Judo và hệ thống thi đấu được chuẩn hoá trên thế giới và Việt Nam, sự phân chia giai đoạn của quá trình đào tạo VĐV trẻ làm 3 giai đoạn: Giai đoạn đào tạo ban đầu 10 - 14 tuổi, giai đoạn đào tạo chuyên môn hoá 15 - 17 tuổi, giai đoạn hoàn thiện thể thao 18 đến 20 tuổi.

1.3.2. Đặc điểm giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu cho vận động viên Judo lứa tuổi 15 - 17

Giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ là giai đoạn huấn luyện làm cho các năng lực chuyên môn đặc trưng cho tài năng của các VĐV trẻ phải được bộc lộ trong hoạt động đặc thù của từng môn thể thao. Các năng lực này phát triển để xuất hiện thành tích thể thao cao nhất cho môn thể thao hoặc tổ hợp môn thể thao, với nhiệm vụ là tiếp tục phát triển các khả năng phối hợp vận động và các tố chất thể lực, phát triển kỹ thuật thể thao, phát triển năng lực chiến thuật, giáo dục các năng lực trí tuệ cũng như các mặt giáo dục khác lên trình độ cao hơn trên cơ sở đã tạo được trong giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ. Các nhiệm vụ đó phải hướng vào việc đạt trình độ năng lực cao nhất của các yếu tố xác định thành tích môn thể thao chuyên sâu.

Trong môn Judo, giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu cho VĐV Judo trẻ với mục đích chủ yếu là: Phát triển và hoàn thiện năng lực chuyên môn (kỹ - chiến thuật, thể lực), chuyên môn hóa quá trình huấn luyện và học tập trên cơ sở toàn diện [35] [66].

Các nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu cho VĐV Judo:

Nâng cao năng lực chức năng, trình độ huấn luyện thể lực chung và chuyên môn đạt đến mức mà các đội tuyển cấp cao đòi hỏi.

Trang bị và hoàn thiện trình độ về huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật trên cơ sở huấn luyện cá biệt.

Đạt được năng lực, trình độ chuyên môn, điều kiện trình độ huấn luyện tổng hợp cao.

Đạt được trình độ thi đấu ổn định, đạt mức độ tin cậy của kỹ năng thi đấu trong hoàn cảnh phức tạp.

Đưa VĐV trẻ vào hệ thống huấn luyện VĐV có trình độ cao.

Các nội dung chính của giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu:

Chuẩn bị và thi đạt tiêu chuẩn trình độ tập luyện (phù hợp với lứa tuổi).

Các bài tập để phát triển tố chất vận động chủ yếu bảo đảm cho thành công các nhiệm vụ chuyên môn.

Các bài tập để phát triển năng lực tố chất chuyên môn để tạo điều kiện tốt cho việc hoàn thiện tài nghệ - kỹ chiến thuật.

Các bài tập củng cố hệ thống của cơ thể chịu lượng vận động chủ yếu trong thi đấu.

Huấn luyện kỹ - chiến thuật, có quan tâm chú ý đến đặc điểm riêng của mỗi VĐV và chức năng thi đấu của họ.

Huấn luyện tổng hợp kết hợp chú ý đến việc tạo ra các điều kiện phức tạp hơn so với điều kiện thi đấu của VĐV Judo.

Huấn luyện bằng hình thức thi đấu kiểm tra và các cuộc thi đấu khác.

Huấn luyện lý thuyết theo chương trình huấn luyện chuyên môn.

Hệ thống tiêu chuẩn phát triển thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tổng hợp và huấn luyện lý thuyết để đánh giá trình độ tập luyện cho các VĐV Judo.

1.3.3. Tính chu kỳ trong xây dựng chương trình huấn luyện vận động viên Judo

Ảnh hưởng của việc phân chia chu kỳ có nhiều nhân tố, nhưng nếu muốn giành được hiệu quả tốt trong huấn luyện và lập được thành tích cao nhất phải phân chia chu

kỳ phù hợp với quy luật khách quan của quá trình huấn luyện. Bản chất của việc phân chu kỳ dựa vào quy luật phát triển trạng thái thi đấu của VĐV. VĐV muốn đạt được thành tích thể thao xuất sắc nhất thiết phải có được trạng thái chuẩn bị tối ưu cho việc đạt được thành tích. Bản chất của đạt được trạng thái tối ưu này do năng lực sáng tạo của quá trình thích ứng được sản sinh ra trong nội bộ cơ thể và năng lực sáng tạo của VĐV đối với môn chuyên sâu. Đây chính là do quy luật khách quan của quá trình thích ứng sinh học sản sinh trong cơ thể VĐV và chính là bản chất phân chu kỳ của quá trình huấn luyện thể thao.

Hệ thống chu kỳ được thiết lập còn nhằm phòng tránh chấn thương, huấn luyện quá sức, không ngừng nâng cao thành tích thể thao và giúp cho VĐV đạt trạng thái sung sức nhất ở các giải đấu quan trọng. Chu kỳ huấn luyện được phát minh bởi các nhà lý luận và phương pháp TDDT người Nga Novicop A.D và Matveep L.P (1990) trên cơ sở lý thuyết và các biểu hiện thích nghi chung của nhà sinh học - nội tiết học người Canada Santin B., Henriksson E. Sau đó, nhiều nhà khoa học thể thao đã áp dụng và phát triển thêm cho phù hợp với đặc thù từng môn thể thao. Trong thực tiễn thể thao thường áp dụng 3 thời kỳ huấn luyện: thời kỳ chuẩn bị, thời kỳ thi đấu và thời kỳ chuyển tiếp tạo thành một chu kỳ lớn. Trong môn Judo, hệ thống thi đấu chính thức của VĐV Judo cấp cao Việt Nam, thông thường trong thời gian một năm có hai mùa giải thi đấu bởi vậy trong một năm có 2 chu kỳ lớn [29][35][44].

Thời kỳ chuẩn bị: Thời kỳ chuẩn bị được bắt đầu từ mỗi chu kỳ huấn luyện mới và kết thúc vào lúc bắt đầu có trận đấu đầu tiên của cuộc thi đấu chính thức theo lịch. Với mục đích chính là đặt nền móng cơ bản cho thành tích trong tương lai, nên cần kéo dài đến mức tối đa có thể. Trong thời kỳ huấn luyện trước khi diễn ra các trận đấu chính thức trong năm phải chú ý nhiều hơn tới huấn luyện thể lực chuyên môn. Trong huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật phải tập trung chú ý đến hoàn thiện các động tác và hoạt động đã được hình thành từ trước. Khối lượng vận động giảm xuống, nhưng tăng cường độ của bài tập. Thời kỳ chuẩn bị được chia thành 3 giai đoạn:

Giai đoạn thứ nhất (huấn luyện chung):

Nhiệm vụ chủ yếu của giai đoạn này là hình thành, tạo điều kiện cần thiết cho trạng thái sung sức thể thao. Việc giải quyết nhiệm vụ này liên quan với tất cả các khâu

huấn luyện (thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, thi đấu, tâm lý...). Tỷ trọng của từng khâu từng phần huấn luyện không giống nhau. Ở giai đoạn này huấn luyện thể lực giữ vai trò chính chiếm tới 40% tổng thời gian chung. Huấn luyện thể lực để hình thành cơ sở để sau này hoàn thiện các kỹ năng và kỹ xảo vận động bằng các phương tiện huấn luyện chuyên môn.

Huấn luyện kỹ thuật: Ở giai đoạn này cũng chiếm vị trí quan trọng, chiếm 40% tổng thời gian chung. Các VĐV cần học những động tác kỹ thuật mới, loại bỏ những thiếu sót, tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật.

Huấn luyện chiến thuật: Chiếm khoảng 20% tổng thời gian chung. Huấn luyện kỹ xảo thi đấu chung, nắm vững hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo trong phối hợp chiến thuật cá nhân và chiến thuật nhóm.

Huấn luyện tâm lý: Giáo dục tình yêu tập luyện thể thao, nâng cao những phẩm chất ý chí.

Huấn luyện lý luận: Cần phân tích kết quả năm trước (hoặc vòng đấu trước), làm quan với kế hoạch và lịch thi đấu mới, học phương pháp ghi nhật ký, lập kế hoạch cá nhân và những nhiệm vụ kiểm tra...

Những hình thức huấn luyện chủ yếu ở giai đoạn này là tiến hành các buổi tập chuyên môn hóa và buổi tập tổng hợp huấn luyện thể lực và chiến thuật.

Giai đoạn thứ hai (huấn luyện chuyên môn):

Nhiệm vụ của giai đoạn này là nâng cao trình độ huấn luyện, phát triển các tố chất chuyên môn và các kỹ xảo đặc thù của VĐV Judo.

Huấn luyện thể lực chiếm tới 20% tổng thời gian chung. Tiếp tục phát triển trình độ huấn luyện chung và tăng các mặt huấn luyện liên quan chặt chẽ với sự phát triển trình độ huấn luyện chuyên môn. Tăng tỷ trọng huấn luyện thể lực chuyên môn.

Huấn luyện kỹ thuật chiếm khoảng 30% tổng thời gian chung. Tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật điều khiển bóng giống điều kiện thi đấu. Có xem xét đến chức năng mà VĐV phải thực hiện.

Huấn luyện chiến thuật và huấn luyện thi đấu chiếm khoảng 50% tổng thời gian chung. Hoàn thiện động tác kỹ thuật, năng lực chuyên môn cá nhân liên quan đến đặc thù của môn thi đấu đối kháng trực tiếp.

Huấn luyện tâm lý: Khắc phục mệt mỏi do tăng lượng vận động. Huấn luyện lý luận cần tập trung nghiên cứu các tài liệu về cơ sở chung trong huấn luyện, phân tích nhật ký tập luyện, trình bày trong các buổi tập về các vấn đề huấn luyện kỹ, chiến thuật khác nhau.

Ở giai đoạn này những hình thức cơ bản là những buổi tập chuyên môn và tổng hợp về huấn luyện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và huấn luyện thi đấu. Tỷ lệ các phương pháp huấn luyện thi đấu và phương pháp huấn luyện gián cách tăng lên. Nâng cao cường độ bài tập.

Giai đoạn thứ ba (giai đoạn trước thi đấu):

Hoàn thành quá trình hình thành trạng thái sung sức thể thao và VĐV tiến hành thi đấu chuyên môn.

Huấn luyện thể lực chuyên môn chiếm khoảng 10% tổng thời gian chung. Tăng cường các mặt huấn luyện liên quan chặt với sự phát triển trình độ tập luyện chuyên môn và khả năng hoạt động. Phát triển sức nhanh, các tổ chất sức mạnh - tốc độ và sức bền chuyên môn.

Huấn luyện kỹ thuật chiếm 30% tổng thời gian chung. Áp dụng các động tác kỹ thuật trong những điều kiện phức tạp khó khăn.

Huấn luyện chiến thuật, đấu tập và thi đấu chiếm 60% tổng thời gian chung, trong đó cơ bản huấn luyện đấu tập và thi đấu.

Huấn luyện tâm lý, điều chỉnh tâm lý đặc biệt quan trọng cho các cuộc thi đấu.

Trong giai đoạn này có thể kiểm tra đánh giá về huấn luyện thể lực và kỹ thuật, hoặc kiểm tra qua các trận đấu tập.

Những hình thức huấn luyện cơ bản là: các buổi tập tổng hợp về huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật, huấn luyện theo chủ đề chuẩn bị thi đấu, tiến hành các trận đấu kiểm tra và trận đấu theo lịch. Ở giai đoạn này, thực hiện giảm khối lượng chung của lượng vận động và tăng cường độ vận động lên đến mức cường độ thi đấu, có thể còn cao hơn.

Thời kỳ thi đấu: Thời kỳ thi đấu là thời gian từ trận đấu đầu tiên đến trận đấu cuối cùng của lịch thi đấu chính thức. Phương tiện huấn luyện thể lực trở nên đa dạng hơn để duy trì khả năng sung sức thể thao. Nhiệm vụ chủ yếu của thời kỳ thi đấu là đạt

thành tích tối đa và ổn định. Tỷ trọng chung của huấn luyện thể lực, huấn luyện chiến thuật và huấn luyện thi đấu được duy trì cả thời kỳ huấn luyện ở mức của thời kỳ huấn luyện trước khi thi đấu. Huấn luyện kỹ thuật phải đảm bảo cho việc hoàn thiện độ chính xác, sức nhanh và độ ổn định các động tác trong điều kiện phức tạp.

Huấn luyện chiến thuật và huấn luyện thi đấu tiếp tục củng cố và hoàn thiện các hình thức tập như thi đấu và hoạt động riêng của VĐV, có tính đến đối phương và khắc phục thiếu sót trong những trận đấu trước. Huấn luyện tâm lý đảm bảo huy động tối đa cho toàn giải đấu cũng như từng trận đấu. Giáo dục ý chí quyết giành thắng lợi, bình tĩnh, lòng cam đảm và tính quyết đoán trong thi đấu.

Huấn luyện lý luận được thực hiện bằng nghiên cứu đặc điểm huấn luyện trong thời kỳ thi đấu, mở rộng phạm vi hiểu biết, nghiên cứu phân tích các đặc điểm của bản thân VĐV và của đối phương; lập kế hoạch cá nhân và phân tích thực hiện chúng, nghiên cứu về chấn thương và hồi phục.

Khối lượng chung của lượng vận động, giảm bớt lúc ban đầu được, sau đó ổn định. Cường độ vận động tăng đến mức tối đa và duy trì ở mức đó. Khối lượng và cường độ vận động dao động theo hình sóng, khối lượng tăng chút ít, còn giảm cường độ.

Thời kỳ chuyển tiếp: Kéo dài từ lúc kết thúc giải trong thời kỳ thi đấu đến khi bắt đầu tập luyện theo chu kỳ huấn luyện mới. Trong thời kỳ này VĐV chuyển sang dạng hoạt động thư giãn nghỉ ngơi nhưng không làm mất trình độ phát triển thể lực đã đạt được. Nghỉ ngơi tích cực được áp dụng rộng rãi phương pháp trò chơi thi đấu. Giảm khối lượng chung đặc biệt là cường độ vận động.

1.4. Cơ sở khoa học xây dựng chương trình huấn luyện VĐV Judo trẻ.

Khái niệm về chương trình (kế hoạch) huấn luyện:

Kế hoạch huấn luyện là một hệ thống các dự định có cơ sở khoa học và thực tiễn nhằm định hướng và điều khiển quá trình huấn luyện. Việc lập kế hoạch là một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất nhằm đảm bảo sự phát triển liên tục, giải quyết tất cả các mục tiêu của công tác huấn luyện. Lập kế hoạch là quá trình định hướng, chuẩn bị phương tiện cho quá trình huấn luyện. Dựa vào đó mà HLV có thể làm việc với VĐV, điều chỉnh quá trình huấn luyện cho phù hợp với thực tế, phù hợp với sự phát triển thành tích thực sự của VĐV và của cả đội [35] [45][46][55].

Kế hoạch huấn luyện là phương hướng làm việc bắt buộc nhằm điều khiển quá trình huấn luyện đối với một hay nhiều: VĐV hoặc đối với một đội thể thao trong một khoảng thời gian nhất định. Xây dựng kế hoạch huấn luyện là việc dự thảo chương trình cho một hoạt động cần phải thực hiện. Đó là quá trình phân tích, đánh giá, dự báo, xác định các nhiệm vụ tập luyện và lựa chọn các phương tiện và phương pháp giải quyết các nhiệm vụ đó nhằm đạt được mục đích của thể thao.

Kế hoạch huấn luyện thể hiện tầm quan trọng của nó qua những điểm sau đây [24], [57], [70], [86]:

- Kế hoạch huấn luyện là cơ sở để xây dựng quá trình huấn luyện một cách hệ thống và lâu dài nhằm phát triển liên tục thành tích thể thao cho VĐV và hoàn thiện nhân cách của họ. Kế hoạch huấn luyện bao gồm sự sắp xếp một cách hệ thống và khoa học những công việc cần phải giải quyết từ khi thu nhận VĐV vào tập luyện cho tới khi VĐV giành được thành tích cao nhất và đề ra các phương tiện và phương pháp giải quyết các nhiệm vụ đó. Nó là phương hướng cho hoạt động của HLV.

- Kế hoạch huấn luyện là phương tiện để điều khiển và điều chỉnh quá trình tập luyện của VĐV. Kế hoạch huấn luyện là phương hướng cho hoạt động của HLV. Song nó chỉ là dự thảo cho một chương trình hoạt động sắp tới bởi vậy không thể tuyệt đối chính xác mà thường có những khoảng giao động nhất định so với thực tế. Nhờ có kế hoạch huấn luyện và HLV có thể dễ dàng đối chiếu những vấn đề thực tế với dự định đề ra trong kế hoạch để sửa chữa và điều chỉnh kịp thời đề ra để có thể giúp VĐV đạt được mục đích đặt ra. Không có kế hoạch huấn luyện thì việc làm của HLV chỉ là một việc làm ngẫu hứng và mò mẫm. Họ không thể đánh giá được hết những nguyên nhân dẫn đến thắng lợi cũng như không hiểu được đầy đủ các nguyên nhân gây ra những hậu quả ảnh hưởng đến tương lai và sức khoẻ của VĐV.

Phân loại chương trình (kế hoạch) huấn luyện:

Theo quan điểm của D.Harre [13] thì việc xây dựng các kế hoạch huấn luyện trên cơ sở các phương án cơ bản về phương pháp huấn luyện cho nhiều năm là thích hợp nhất (trong đó công tác huấn luyện VĐV cấp cao và VĐV trẻ được coi là một thể thống nhất). Một phương án huấn luyện là một dự thảo bằng tư duy được xây dựng một cách logic và thể hiện ở: mục đích và nhiệm vụ rõ ràng, cụ thể; cách giả quyết cần tiến hành để thực hiện mục đích và nhiệm vụ đề ra.

Với ý nghĩa này mỗi kế hoạch huấn luyện phải có hình thức thể hiện cụ thể của một phương án huấn luyện nói trên. Một phương án chỉ làm nền tảng cho kế hoạch huấn luyện khi nào HLV ý thức được rằng họ nhằm vào mục đích riêng nào trong một khoảng thời gian nhất định, họ đặt ra trọng tâm để thực hiện một nhiệm vụ nhất định trên cơ sở nào, tại sao họ đặt ra các yêu cầu huấn luyện, vận dụng các phương pháp và phương tiện... Người ta phân biệt các hình thức cơ bản của kế hoạch huấn luyện phù hợp với đặc điểm của chúng và phân biệt các loại kế hoạch huấn luyện phù hợp với các khoảng thời gian của kế hoạch.

- Kế hoạch huấn luyện nhiều năm (chương trình huấn luyện nhiều năm):

Là kế hoạch huấn luyện được lập cho một số năm nhất định. Số năm đó nhiều hay ít phụ thuộc vào đối tượng và mục đích huấn luyện. Thông thường với đối tượng thiếu niên, người ta có thể xây dựng chương trình huấn luyện từ 4 - 8 năm, đối với VĐV cấp cao người ta thường lập kế hoạch huấn luyện theo các kỳ thi đấu thể thao lớn như Olympic, Asiad hay SEA Games, tức là kế hoạch từ 2 - 4 năm. Trong kế hoạch nhiều năm, cần đề ra mục tiêu và các nhiệm vụ lớn, các biện pháp cơ bản và thời gian giải quyết các nhiệm vụ cho từng năm. Kế hoạch huấn luyện nhiều năm được trình bày khái quát mang tính chất định hướng đào tạo.

- Kế hoạch một năm: Là kế hoạch được xây dựng trên cơ sở của kế hoạch nhiều năm, nhưng các nội dung cần chi tiết và cụ thể hơn. Đây là dạng kế hoạch quan trọng nhất, nó căn cứ vào các cuộc thi đấu lớn trong năm để xây dựng kế hoạch huấn luyện. Ngoài ra, đối với VĐV năng khiếu, người ta còn căn cứ vào chương trình học phổ thông để xây dựng kế hoạch huấn luyện.

- *Kế hoạch ngắn hạn (kế hoạch huấn luyện hàng tháng, hàng tuần)*: Được xây dựng trên cơ sở kế hoạch huấn luyện năm, nhưng các nội dung cần cụ thể cho từng ngày trong tháng, trong tuần. Kế hoạch này, thể hiện dưới dạng tiến trình thực hiện kế hoạch. Trên cơ sở kế hoạch huấn luyện nhiều năm, kế hoạch huấn luyện một năm và kế hoạch huấn luyện ngắn hạn, người ta có thể xây dựng kế hoạch cho toàn đội, kế hoạch huấn luyện nhóm hay kế hoạch cho cá nhân.

1.4.1. Xây dựng chương trình kế hoạch huấn luyện vận động viên Judo trẻ

Các yêu cầu đối với chương trình (kế hoạch) huấn luyện:

- Mỗi chương trình, kế hoạch huấn luyện chỉ chứa đựng những chỉ dẫn cơ bản. Nói chung các lý do đề ra nội dung và những điều giải thích không nằm trong các kế hoạch huấn luyện. Để thực hiện kế hoạch có hiệu quả, HLV cần thảo ra những chỉ dẫn phụ về phương pháp sư phạm. Những điều chỉ dẫn này phục vụ cho việc bồi dưỡng nâng cao trình độ cho HLV.

- Các kế hoạch phải làm rõ ràng và thể hiện sự thống nhất giữa huấn luyện thể thao và giáo dục tư tưởng, đạo đức, lối sống cho VĐV khi giải quyết tất cả các nhiệm vụ chính như: Cần phải sử dụng các khả năng giáo dục của huấn luyện thể thao như thế nào? Cần phải chỉ ra một cách cụ thể các biện pháp cần thiết cho vấn đề này. Điều này đặc biệt có giá trị đối với sự phát triển của tập thể và sự nâng cao khả năng tự giáo dục của VĐV. Yêu cầu này cần được chú ý khi ấn định các mục đích và nhiệm vụ của kế hoạch huấn luyện cũng như trong những quy định sự sắp xếp về mặt phương pháp đối với các biện pháp và tổ chức quá trình huấn luyện.

- Xuất phát từ các lý do dạy học có thể lập kế hoạch độc lập cho quá trình giáo dục, trong đó cần phải nêu lên một cách chi tiết sự thống nhất giữa các quá trình huấn luyện và giáo dục. Sự thống nhất giữa huấn luyện và giáo dục phải được trình bày gắn liền với nhau trong các chu kỳ của kế hoạch và sự chuẩn bị của buổi tập.

- Trong các kế hoạch huấn luyện cũng cần phải nêu lên sự thống nhất giữa tập luyện và thi đấu. Xuất phát từ quan điểm cho rằng các cuộc thi đấu (như là những hình thức vận động mạnh) hỗ trợ cho việc giải quyết các nhiệm vụ chính của huấn luyện thể thao trong các giai đoạn huấn luyện; đồng thời là một phương tiện để kiểm tra sự phát triển thành tích và sự đánh giá năng khiếu [13] [35][44] [55].

- Trong các kế hoạch huấn luyện cần phải nêu rõ được mối quan hệ giáo dục thể thao và giáo dục cộng sản với việc chuẩn bị các kiến thức có liên quan đến nhiệm vụ.

Các phần của chương trình, kế hoạch huấn luyện:

Các kế hoạch huấn luyện khác nhau thể hiện những điểm chung cơ bản sau đây:

- Những chỉ dẫn về phạm vi và khoảng thời gian có giá trị.

- Mục đích: Các mục tiêu thành tích cho các đỉnh cao thi đấu nhất định; các phần mục tiêu liên quan tới từng mặt của mô hình đặc tính của VĐV; các mục tiêu xen giữa cái đạt được sau các giai đoạn huấn luyện hoặc thời kỳ nhất định hoặc khi thi đấu có tính chất tập luyện và kiểm tra thành tích.

- Khái quát về những chỉ số quan trọng nhất của phương pháp huấn luyện xem như hạt nhân của kế hoạch.

- Những điều chỉ dẫn về phân chia chu kỳ hoặc sắp xếp giai đoạn của kế hoạch theo chu kỳ.

- Các trọng tâm huấn luyện thể thao. Đặc điểm của lượng vận động hoặc của các phạm vi cường độ, phương tiện tập luyện chính; phương hướng chính về tổ chức và phương pháp.

- Các trọng tâm của giáo dục nhân cách, các chỉ dẫn nhằm sử dụng khả năng giáo dục của tập luyện và thi đấu cũng như chỉ dẫn về phương pháp và tổ chức tiến hành quá trình giáo dục.

Các bước biên soạn chương trình, kế hoạch huấn luyện:

- Xác định khoảng thời gian của kế hoạch và trình bày chính xác các mục đích huấn luyện và giáo dục (cấu trúc mục đích) cũng như các trọng tâm về nội dung của huấn luyện và giáo dục. Ở đây, điểm xuất phát là những dự án yêu cầu và các kết quả của việc phân tích.

- Quy định các phần mục đích và các nhiệm vụ cho từng giai đoạn của kế hoạch tương ứng với cấu trúc chu kỳ trung bình, xác định từng thành phần huấn luyện.

- Lập kế hoạch cho các phương pháp huấn luyện và các hình thức cụ thể của lượng vận động nhằm giải quyết từng nhiệm vụ; soạn thảo tỷ mỉ các chỉ số chính xác về phương pháp huấn luyện.

- Sắp xếp các cuộc thi đấu và các đợt kiểm tra thành tích cũng như các thời hạn kiểm tra y học.

Chú ý tới việc phân chia chu kỳ của một năm huấn luyện, tới đỉnh cao thi đấu của từng VĐV, tới các đặc điểm cá nhân và các điều kiện của địa phương cần phải đạt kế hoạch huấn luyện cá nhân sao cho đảm bảo được sự phát triển tốt nhất thành tích sau này của VĐV. Việc cho phép VĐV tham gia cùng với HLV soạn thảo kế hoạch huấn luyện cá nhân, sẽ đạt được sự công nhận một cách chủ quan về các mục tiêu thành tích và các yêu cầu của kế hoạch, tạo ra tình cảm và mối liên hệ tốt với những nhiệm vụ HLV đề ra kể cả cách giải quyết do HLV đề nghị.

Khi đặt các kế hoạch huấn luyện một năm cho cá nhân cần đặc biệt chú ý biên soạn cụ thể các nhiệm vụ giáo dục.

1.4.2. Đánh giá hiệu quả chương trình, kế hoạch huấn luyện vận động viên

Lập chương trình, kế hoạch và đánh giá huấn luyện cũng như đánh giá sự phát triển thành tích là một sự thống nhất. Bên cạnh việc kiểm tra việc thực hiện kế hoạch huấn luyện, việc đánh giá huấn luyện còn nhằm xác định sự phát triển của VĐV và tác dụng của các phương pháp và phương tiện huấn luyện đã được sử dụng, cũng như tác dụng của việc định lượng vận động. Ngoài ra, trong các hồ sơ huấn luyện và thi đấu còn cần thiết phải nắm chắc các chỉ số đã được thực hiện về phương pháp huấn luyện cũng như các thành tích đạt được trong kiểm tra và thi đấu. Các dữ liệu này, phải được so sánh với những dự định của kế hoạch, nếu có sự khác biệt cơ bản thì HLV phải xác định nguyên nhân và đúc rút kinh nghiệm cho các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Các cơ sở khác để đánh giá là những điều ghi chép trong nhật ký của HLV về việc quan sát thái độ của VĐV trong tập luyện và thi đấu, về thể hiện kỹ xảo vận động... cũng như các kết quả của các lần nghiên cứu nhằm dự báo thành tích.

Để đánh giá được công tác huấn luyện, HLV phải lựa chọn những chỉ tiêu cơ bản và xác định các phương pháp tổ chức kiểm tra - đánh giá phù hợp. Việc này, cung cấp cho HLV các thông tin quan trọng ở các thời điểm trong các thời kỳ của năm huấn luyện. Để đánh giá thường xuyên, HLV phải minh họa công tác huấn luyện và sự phát triển thành tích bằng sơ đồ hoặc biểu đồ. Cần đặt ra các mục tiêu về thành tích và các yêu cầu về phương pháp huấn luyện và đánh giá theo yêu cầu đã đặt ra trong kế hoạch.

- Đánh giá cá nhân, được tiến hành theo từng chu kỳ trung bình và ngày để giáo dục VĐV tự đánh giá và qua đó nâng cao được hiệu quả huấn luyện VĐV.

- Đánh giá sự phát triển của tập thể và các mối quan hệ xã hội trong tập thể. Ngoài ra, đối với từng VĐV hoặc ban huấn luyện còn phải luôn luôn đánh giá ngay sau từng buổi tập hoặc từng cuộc thi đấu. Việc đánh giá này, là sự giáo dục quan trọng của HLV đối với VĐV. Mục đích của công tác này là chuẩn bị cho VĐV hoàn thành tốt các yêu cầu của những buổi tập và những cuộc thi đấu tiếp theo.

Trong thực tế huấn luyện, người ta thường sử dụng các hình thức kiểm tra sau: Kiểm tra thường xuyên các buổi tập với khối lượng nặng để kết hợp vận động với nghỉ ngơi, hồi phục hợp lý. Kiểm tra giai đoạn: Là kiểm tra được tiến hành hàng tháng, vài ba tháng để đánh giá kết quả huấn luyện của thời gian đó, nhằm điều chỉnh lượng vận động và xem xét trình độ tập luyện của VĐV so với lần kiểm tra trước đó. Kiểm tra định kỳ: Được tiến hành sau một tháng để đánh giá một cách khách quan và toàn diện công tác huấn luyện theo những nội dung tương đối ổn định.

Các phương pháp kiểm tra và theo dõi như sau:

- Phương pháp phỏng vấn: Để nắm được cảm giác chủ quan của VĐV trước, trong và sau buổi tập về thần kinh và cơ bắp.

Cần quan tâm đến cảm giác chủ quan của VĐV, đồng thời phải yêu cầu VĐV ghi chép thường xuyên tất cả các diễn biến trạng thái trước, trong và sau buổi tập một cách nghiêm túc. Nếu VĐV làm đối phó thì phương pháp này không có hiệu quả.

- Phương pháp quan sát: Phương pháp mà HLV dùng để quan sát trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ đề ra, nhằm xác định phản ứng của cơ thể VĐV với lượng vận động. Những biểu hiện bên ngoài là cơ sở để HLV khẳng định hoặc có sự điều chỉnh lượng vận động.

- Kiểm tra y học: Là phương pháp đánh giá khách quan và chính xác phản ứng của cơ thể với hoạt động. Nhờ có kiểm tra y học, người ta có thể đánh giá được ảnh hưởng của lượng vận động đối với các cơ quan chức phận, khả năng hồi phục, khả năng chịu lượng vận động của cơ thể VĐV. Từ đó, xem xét kế hoạch huấn luyện, lượng vận động có phù hợp hay không.

- Kiểm tra sư phạm: Nhằm xác định các mặt chuẩn bị của VĐV về kỹ, chiến thuật, thể lực... Các thời điểm kiểm tra thường tiến hành vào thời kỳ đầu và cuối mỗi giai đoạn huấn luyện, vừa để so sánh với giai đoạn huấn luyện năm trước đó, vừa làm cơ sở để đặt kế hoạch cho giai đoạn tiếp theo. Dựa vào kế hoạch huấn luyện để tổ chức theo dõi quá trình huấn luyện theo các hình thức sau:

- Theo dõi ban đầu, làm cơ sở để xây dựng chỉ tiêu kế hoạch; Theo dõi thường xuyên, để biết kết quả tại thời điểm kiểm tra, so với dự kiến kế hoạch đề ra; Theo dõi tổng kết theo mỗi tháng, mỗi quý, mỗi năm.

Để phục vụ theo dõi quá trình huấn luyện, HLV cần sử dụng bộ hồ sơ huấn luyện, bao gồm: Nhật ký huấn luyện của HLV; Nhật ký tập luyện của VĐV; Sổ điểm danh; Sổ kiểm tra theo dõi y học và sư phạm; Sổ kiểm tra theo dõi thành tích thi đấu của VĐV.

1.5. Đặc điểm tâm sinh lý của vận động viên Judo lứa tuổi 15 - 17

Đa số VĐV Judo được tuyển chọn và đào tạo ở lứa tuổi 14 trở lên, vì nước ta chưa có phương pháp xác định chính xác mức độ phát triển hình thái con người, và điều kiện kinh tế hạn chế ở mỗi địa phương nên không thể huấn luyện ở lứa tuổi quá nhỏ (11 - 12 tuổi), lứa tuổi chưa xác định được năng khiếu cũng như ý thích của các em. Do vậy, HLV chỉ tuyển chọn những em đã bộc lộ được năng khiếu, là để hạn chế đào thải trong quá trình đào tạo.

Tuổi 15 - 16 là lứa tuổi nối tiếp của tuổi 13 - 14 và chuyển sang tuổi 16 - 17, đó là lực lượng hậu bị tham gia đội tuyển quốc gia đi thi đấu quốc tế. Mặt khác, lứa tuổi 15 - 16 có các chỉ tiêu phát triển thể hình, thể lực nhanh nhất giúp cho công tác nghiên cứu xác định kết quả thực nghiệm sư phạm rõ nét hơn.

Các nghiên cứu tâm lý học cho thấy rằng hoạt động tư duy của thanh niên rất tích cực và có tính độc lập tư duy lý luận phát triển mạnh. Thanh niên có khả năng và rất ưa thích khái quát các vấn đề. Sự phát triển mạnh của tư duy lý luận liên quan chặt chẽ với khả năng sáng tạo. [51].

Cảm giác, tri giác có chủ định: cảm giác, tri giác thông qua ngôn ngữ đã phát triển mạnh và đạt tới ngưỡng của người lớn. Nhờ vậy, các em có khả năng quan sát, khả năng phối hợp vận động tốt.

Tư duy và tưởng tượng: tư duy trừu tượng giữ vai trò chủ lực, tốc độ tư duy và các thao tác tư duy nhanh, chuẩn xác. Các em tư duy dựa vào nhận thức bản chất sự vật hiện tượng. Khả năng tưởng tượng phong phú, đa dạng, tưởng tượng tái tạo chính xác đối với khách quan. Tưởng tượng sáng tạo đã phù hợp với thực tiễn. Tuy nhiên các em vẫn thích triết lý, suy luận và kết luận hay vội vàng, bông bột. [51]

Trí nhớ và chú ý: đã có nhiều tiến bộ về chú ý. Trí nhớ có mục đích, có ý thức ngày càng giữ vai trò chủ đạo. Cường độ, khối lượng chú ý và trí nhớ đã ổn định, do vậy cùng lúc các em có thể tập trung vào nhiều đối tượng để nhận thức.

Xúc cảm, tình cảm và ý chí: ở lứa tuổi này không chỉ hoạt động lý trí, trí tuệ mà cả những rung động cảm xúc về tình cảm cũng phát triển rất mạnh mẽ. Xúc cảm mãnh liệt, tình cảm phong phú đặc biệt là tình cảm bạn bè, tình cảm nam nữ cũng bắt đầu xuất hiện tuy nhiên còn nhiều biến động và ngộ nhận. [51]

Tính cách ngày càng ổn định và bền vững. Có ý chí nghị lực cao, ý thức khắc phục khó khăn trong cuộc sống và lao động đã hình thành được quan điểm về nhân sinh quan và thế giới quan.

Xu hướng nghề nghiệp thể hiện rõ trong học tập và lao động. Nhận thức được yêu cầu khách quan và chủ quan trong xã hội về nghề nghiệp định chọn, song chưa thật chính xác cần sự chỉ bảo của người lớn. Hứng thú nghề nghiệp được củng cố, nên có tác động mạnh vào nhu cầu, động cơ học tập, lao động của các em.

Khả năng hoạt động thần kinh cao và ổn định. Do vậy các em đã tự đánh giá đúng về bản thân và những người xung quanh. Các em có khả năng giải quyết độc lập trong nhận thức và lao động.

Sự phát triển thể chất của cơ thể thiếu niên và thanh niên, không chỉ có chỉ có nghĩa là sự tăng lên về chiều dài, mà còn là sự tăng lên về khối lượng và tổ chức. Sự phát triển riêng biệt từng cơ quan hoặc hệ thống cơ quan. Sự trưởng thành của các chức năng thể chất và tinh thần, sự cá biệt hóa. Huấn luyện thể thao giúp cho sự phát triển thể chất và tinh thần [25], [32][36].

Đối với lứa tuổi học sinh ở thời điểm cuối cấp II, và đầu cấp III, hệ thống tim mạch phát triển không ngừng trong đó tập luyện thể thao tạo nên một ảnh hưởng kích thích cơ bản. Thể tích tim tăng lên đều đặn giữa 14 và 16 tuổi. Hệ thống tim mạch quan

hệ chặt chẽ với hệ thống hô hấp, và chúng được phát triển song song. Lượng thông khí phổi và thể tích hít vào được tăng cường như sự phát triển của lồng ngực và phát triển sức mạnh của cơ hô hấp [32] [44].

Đặc điểm quan trọng của huấn luyện thể thao cho thanh thiếu niên, là quá trình diễn ra trên một cơ thể đang trưởng thành và phát triển. Điều đó làm cho công tác huấn luyện VĐV trẻ thêm phức tạp, và đòi hỏi phải nắm vững các đặc điểm lứa tuổi, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi để xem xét một cách hữu cơ trong toàn bộ quá trình huấn luyện.

Trong huấn luyện thể thao cho thanh thiếu niên, phải đặc biệt chú ý đến sự phù hợp giữa lượng vận động tập luyện và thi đấu, với mục đích phát triển tâm sinh lý của các em. Lượng vận động cực đại không đảm bảo phát triển các phản ứng thích nghi cần thiết cho trình độ phát triển của các môn thể thao. Ngược lại, lượng vận động quá sức có thể làm cạn kiệt khả năng dự trữ của cơ thể, và dẫn đến những hiện tượng rối loạn bệnh lý.

Đối với thanh thiếu niên, tập luyện nóng vội rút ngắn giai đoạn sử dụng bài tập chuyên môn hạn hẹp có thể gây ra những ảnh hưởng xấu. Vì vậy, những bài tập phát triển toàn diện với lượng vận động tối ưu phải được ưu tiên sử dụng trong các chương trình huấn luyện thể thao cho thanh thiếu niên. Khả năng vận động của thanh thiếu niên cũng theo đặc điểm của lứa tuổi giai đoạn thích nghi với lượng vận động ngắn hơn so với người lớn, trạng thái ổn định cũng ngắn hơn. Dự trữ đường huyết giảm sớm hơn so với người lớn, quá trình mệt mỏi dựa vào lứa tuổi được thể hiện ở hai mặt: [6] [12].

Thứ nhất là: Trong giai đoạn mệt mỏi, khả năng vận động nói chung cũng như những chỉ số riêng như tần số động tác, sức mạnh, độ chuẩn giảm rõ rệt hơn so với người lớn.

Thứ hai là: Mệt mỏi xuất hiện ngay cả khi môi trường bên trong của cơ thể mới chỉ có những biến đổi tương đối nhỏ. Lứa tuổi còn ảnh hưởng đến tính chất của quá trình hồi phục sau các bài tập yếm khí (tốc độ). Bài tập với thời gian ngắn thì sự hồi phục khả năng vận động các chức năng sinh lý và dinh dưỡng xảy ra nhanh hơn so với người lớn. Sau các bài tập kéo dài có tính chất phát triển sức bền, các nữ VĐV Judo thanh thiếu niên hồi phục chậm hơn so với người lớn. Điều này được thể hiện rõ ở các bài tập lặp lại tăng dần công suất, hoặc rút ngắn thời gian nghỉ giữa quãng [6][12][32]. Lứa tuổi

thiếu niên, cấu trúc phức tạp của vỏ não đã hoàn thiện. Vì vậy, trên vỏ não tạo ra rất nhiều hệ thống phức tạp của đường thần kinh liên hệ tạm thời hơn ở lứa tuổi nhi đồng. Vai trò của hệ thống tín hiệu thứ hai trong quá trình phản xạ có điều kiện tăng lên. Do đó, khả năng tư duy và lập luận phát triển rất mạnh, song đặc điểm hoạt động của tuyến nội tiết có tính đặc thù đã để lại dấu vết trong hoạt động của não, mối quan hệ giữa quá trình hưng phấn và ức chế hệ thần kinh trở nên hoàn thiện hơn. Quá trình hưng phấn chiếm ưu thế hơn so với quá trình ức chế. Chức năng điều khiển ức chế trên vỏ não trở nên rõ nét hơn. Ở tuổi này, các ức chế phân biệt phát triển nhanh là cơ sở cho việc thực hiện các bài tập tinh vi và chính xác hơn. Vì vậy, không chỉ phát triển về mặt tốc độ và còn về độ chính xác sự phối hợp của động tác, sự bền vững của các định hình động lực đạt được mức độ phát triển như người lớn. Những tiền đề sinh lý và nhân trắc tạo điều kiện thuận lợi để tập luyện và thi đấu các môn thể thao, đặc biệt là đối với môn Judo.

1.6. Khái quát về công tác huấn luyện VĐV năng khiếu Judo của trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

Theo Quyết định số 1076/QĐ/TTg của Thủ Tướng phê duyệt đề án tổng thể phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến 2025 *“Nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục thể chất và thể thao trường học nhằm tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực toàn diện, trang bị kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản và hình thành thói quen tập luyện thể dục, thể thao thường xuyên cho trẻ em, học sinh, sinh viên; gắn giáo dục thể chất, thể thao trường học với giáo dục ý chí, đạo đức, lối sống, kỹ năng sống; đáp ứng nhu cầu vui chơi giải trí, lành mạnh cho trẻ em, học sinh, sinh viên, đồng thời góp phần phát hiện, đào tạo năng khiếu và tài năng thể thao cho đất nước”*. Sau nhiều năm hoạt động dạy và tập luyện TDTT, Ban Giám hiệu và tập thể hội đồng sư phạm nhà trường ý thức được rằng, giáo dục thể chất là một phần rất quan trọng không thể thiếu trong sự nghiệp giáo dục, nó góp phần hình thành nhân cách, đạo đức, lối sống cho học sinh. Để đạt được thành quả đó, nhà trường đã nhất trí phối hợp mở rộng thêm các hoạt động ngoại khóa xen lẫn với các hoạt động TDTT nội khóa. Vì thế năm học 1996 - 1997 được sự hỗ trợ của Liên đoàn Judo Việt Nam, nhà trường đã phối hợp với Hội phụ huynh xây dựng một phòng tập Judo, với diện tích là: 6m × 14m và mạnh dạn thí điểm đưa môn Judo vào cho học sinh tập luyện. Đây là một mô

hình hoạt động rất mới lạ để học sinh có thể lựa chọn và tập luyện thêm môn thể thao phù hợp với sở thích và hình thái của mình (điền kinh, bơi lội, Judo), bước đầu xen lẫn giờ học thể dục chính khóa theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Sau gần một năm đi vào hoạt động với những hiệu quả ban đầu đáng ghi nhận, cùng với sự chấp thuận của Giám đốc Sở Giáo dục và Đào tạo, Giám đốc Sở Thể dục thể thao (nay là Sở Văn hóa và Thể thao) Thành phố Hồ Chí Minh, Liên đoàn Judo Việt Nam, trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã triển khai mô hình câu lạc bộ Judo nhằm đào tạo VĐV năng khiếu cho các đội tuyển, qua đó câu lạc bộ Judo Minh Khai đã xây dựng được phong trào Judo trong học đường phát triển lớn mạnh. Năm học 1997 - 1998 với số lượng học sinh tham gia tập luyện ban đầu là 80 em, số lượng học sinh tham gia tập luyện ngày càng tăng: năm học 1998 - 1999 là 180 em, 1999 - 2000 là 350 em, 2001 - 2002 là 550 em, 2002 - 2003 là 800 em, con số này không ngừng phát triển từ năm học 2003 - 2004 đến nay là trên 1000 em tham gia tập luyện.

Hiện nay Câu lạc bộ Judo Minh Khai đã xây dựng được một lực lượng giáo viên, HLV ổn định với năng lực và trình độ chuyên môn cao, nhiệt tình yêu nghề có tinh thần trách nhiệm: HLV Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh, Cao Ngọc Phương Trinh, Lê Ngọc Vân Anh, Nguyễn Duy Hải... Đồng thời đã xây dựng một lực lượng VĐV hùng hậu, trẻ, tài năng, nhiều lần đại diện cho ngành Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh tham gia thi đấu giải vô địch Judo toàn thành, toàn quốc và quốc tế và đạt được nhiều thành tích như sau: từ năm 1998 đến nay:

Cấp thành phố: 80 HCV; 95 HCB; 90 HCD.

Cấp toàn quốc: 35 HCV; 33 HCB; 37 HCD.

Cấp quốc tế: 07 HCV; 10 HCB; 12 HCD.

Với quá trình xây dựng và phát triển không ngừng, trong năm học 2005 - 2006 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai rất vinh dự nhận được quyết định số 4069/QĐ-UBND, ngày 09 tháng 8 năm 2005 của Chủ tịch Ủy Ban Nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh, về việc thành lập lớp năng khiếu TDTT môn Judo tại trường. Hiện nay trường có 01 lớp năng khiếu Judo gồm 30 và các lớp dự bị năng khiếu Judo với 145 học sinh với 01 nhà tập luyện khang trang, sàn tập Judo đạt chuẩn quốc gia và nhiều dụng cụ tập luyện như: con nộm, thảm đánh té, dây leo... đồng thời với chương trình giảng dạy được

chọn lọc luôn luôn cập nhật hóa các kiến thức và phương pháp giảng dạy mới hiện đại phù hợp với học sinh phổ thông. Đội ngũ HLV luôn luôn tự ý thức nâng cao trình độ chuyên môn...

Tháng 09 năm 2007, Câu lạc bộ Judo của trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, vinh dự được đại diện Bộ Giáo dục và Đào tạo tham gia thi đấu giải Judo Vô địch Toàn quốc và đạt được 1 HCV; 1 HCB, xếp hạng 7/22 đoàn trong Toàn quốc. Và tiếp tục tham gia các giải Judo toàn quốc trong những năm tiếp theo. Từ năm 2008 đến nay các VĐV năng khiếu thuộc đội tuyển Judo của trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai thường xuyên tham gia các giải thi đấu của Ngành Giáo dục và Đào tạo tổ chức; là thành viên đội tuyển Judo quốc gia tham gia thi đấu các giải vô địch quốc gia, và quốc tế và đã đạt được nhiều thành tích đáng kể mang về nhiều huy chương cho thể thao Việt Nam như:

Năm 2008 đoạt 1 HCV, 1 HCB, 2 HCD tại giải vô địch toàn quốc. Năm 2009 đoạt 1 HCV, 1 HCB, 3 HCD giải vô địch toàn quốc và 1 HCB SEA Games (VĐV Nguyễn Lan Linh; Lê Ngọc Vân Anh). Năm 2010 đoạt 1 HCV, 2 HCB, 3 HCD tại Đại hội TDTT toàn quốc, và 1 HCV giải vô địch Đông Nam Á (VĐV Nguyễn Hoàng Cẩm Hà; Lê Ngọc Vân Anh). Năm 2011 đoạt 1 HCV, 1 HCB, 2 HCD tại giải vô địch toàn quốc, và 1 HCD châu Á. Năm 2012 tại giải Vô địch Đông Nam Á học sinh Minh Khai đạt được: 2 HCB, 2 HCD (VĐV Lê Ngọc Vân Anh; Nguyễn Hoàng Cẩm Hà; Trần Lê Phương Nga, Phan Thanh Hồng). Năm 2013 tại giải Vô địch Châu Á Học sinh Minh Khai đạt được: 2 HCD (VĐV Lê Ngọc Vân Anh; Nguyễn Hoàng Cẩm Hà).

***Thành tích thi đấu những năm gần đây nhất:**

Năm học : 2015-2016 : 1 HCV; 3HCB; 5 HCD (TP)

Năm học : 2016-2017 : 2 HCB(TQ)

Năm học : 2017-2018 : 4 HCB; 5 HCD

Năm học : 2018-2019 : 1 HCV; 1 HCB; 5 HCD

Năm học : 2019-2020 : 2 HCV; 6 HCD

Năm học : 2020-2021 : 1 HCB; 8 HCD

1.7. Một số công trình nghiên cứu có liên quan

Xây dựng chương trình huấn luyện VĐV các môn thể thao gần đây đã được một số tác giả quan tâm. Về mặt phương pháp cần phải kể tới Aulic I.V, trong đó tác giả đã

giới thiệu một số phương pháp để xác định trình độ thể lực chuyên môn của VĐV. Nabatnhicôva M.Ya. [24] trong sách “*Quản lý đào tạo vận động viên trẻ*” cũng đã đưa ra nhiều tiêu chuẩn để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV ở một số môn thể thao. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002) cũng đã nghiên cứu “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” [48].

Đối với các môn võ thuật (Taekwondo, Karatedo, Wushu, Vật...), trong những năm qua đã có một số nghiên cứu đáng quan tâm. Ở môn Taekwondo, đó là nghiên cứu của Vũ Xuân Long về một số bài tập phát triển tố chất mềm dẻo cho VĐV 14 - 16 tuổi trong giai đoạn huấn luyện ban đầu, Trong nghiên cứu của mình, tác giả đã đưa ra 7 nội dung để đánh giá mềm dẻo: xoay dọc, xoay ngang, gập với sâu, uốn cầu vòng về sau, hai tay nắm gậy xoay vai, khống chế dọc (chân) và khống chế ngang (chân); nghiên cứu của Nguyễn Mạnh Hùng (2001) [16] về việc xây dựng các tiêu chuẩn tuyển chọn và chương trình huấn luyện ban đầu cho đội tuyển Taekwondo trẻ Hà nội lứa tuổi 14 – 16, tác giả đã dùng các nội dung trong tuyển chọn để đánh giá thể lực chung và chuyên môn gồm: bật cao tại chỗ, bật xa tại chỗ, tại chỗ nâng cao đùi 15 giây, lực kéo lưng, độ linh hoạt khớp vai, xoay ngang, xoay dọc, đá bao 30 giây $\times$ 3 lần, chạy thoi đá đích 1 phút $\times$ 3 lần.

Nghiên cứu của Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002) về đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của một số đội tuyển quốc gia. Các bộ môn võ thuật thuộc Ủy ban Thể dục thể thao trước đây (*nay là Tổng cục Thể dục thể thao thuộc Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch*) cũng đã đưa ra các nội dung tuyển chọn VĐV năng khiếu môn Taekwondo lứa tuổi 13 – 14, các tác giả dùng 8 test để đánh giá thể lực chung và 7 test kỹ thuật cho VĐV đội tuyển Taekwondo gồm: chạy 30m xuất phát cao, gánh tạ, bật xa, gập bụng, nằm sấp uốn lưng, chạy 3000m, xoay ngang, xoay dọc và đá vòng cầu 10 giây, đá lướt vòng cầu 30 giây, đá ngang 10 giây, đá tổng sau 10 giây, đá vòng cầu + đá che chân trước 10 giây, đá vòng cầu 2 chân, đá kẹp hai bên khoảng cách 2m 30 giây [77]. Bộ môn võ thuật thì đưa ra các nội dung sau đây để kiểm tra thể lực chung và chuyên môn cho VĐV trẻ Taekwondo 13 -14 tuổi: nhảy dây nhanh, chống đẩy, bật lò cò ba bước chân trái, bật lò cò ba bước chân phải, xoay ngang, xoay dọc, bật cao, chạy biến tốc, chạy tốc

độ 60m, đá tốc độ hai chân 10 giây và phối hợp các bước di chuyển đá tổng sau, đá vòng cầu, đá vòng sau, đá chẻ khi di chuyển về phía trước; đá tổng sau, đá vòng cầu và đá vòng sau trong di chuyển lùi về sau và quay sau; đá vòng cầu, đá chẻ trong di chuyển sang hai bên; đá chẻ, đá vòng trước và đá vòng sau trong bước trượt. Nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thế Truyền và cộng sự cũng đã đưa ra thang điểm đánh giá các tố chất thể lực và chuyên môn đối với VĐV Taekwondo nam và nữ. Ở môn Pencak silat, Nguyễn Thế Truyền và cộng sự [48] cũng đã dùng 8 test để đánh giá thể lực chung và 11 test để đánh giá thể lực chuyên môn cùng các tiêu chuẩn tương ứng bao gồm: chạy 20m, treo ke tay xà đơn (nữ), kéo tay xà đơn (nam), bật xa, nằm sấp uốn lưng, treo ke bụng, chạy 1500m, xoay ngang và xoay dọc để đánh giá thể lực chung và đá trước 30 giây, đá tổng sau 30 giây, đá ngang 30 giây, đá vòng cầu 30 giây, đá vòng cầu hai bên 3 mét một phút, đá phối hợp 15 vòng, quật ngã 1 (rút xuôi), quật ngã 2 (vít vai đánh ngã), quật ngã 3 (cài trước đánh ngã), quật ngã 4 (cài sau đánh ngã) và quật ngã 5 (bóc xuôi đánh ngã). Ở môn Karatedo, phần lớn là các tài liệu mới chỉ tập trung vào việc hướng dẫn tập luyện võ thuật là chính hoặc là các tài liệu mang tính tham khảo, hoặc là tài liệu phục vụ giảng dạy (giáo trình). Gần đây có một số nghiên cứu như của các tác giả Nguyễn Đương Bắc (2006) [1] với nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền đối với VĐV nam 15 - 17 tuổi (Karate-do) đã sử dụng các bài thử sau: đâm đích cố định cách 0,7m, ra đòn theo quy ước 10 giây, đâm đá các đích theo đường chéo zigzag 10 giây, đâm quay 30 giây và test chấm 40 điểm theo vòng tròn để đánh giá năng lực phối hợp vận động.

Tác giả Lê Thị Hoài Phương (2002) [31] nghiên cứu về việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV Karatedo nữ lứa tuổi 16 - 18 đã sử dụng các test đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn: Xoay ngang, xoay dọc, chạy 20m xuất phát cao, đâm tay sau vào 2 đích cách 2,5m 10 giây, bật xa tại chỗ, hai tay buộc dây cao su đâm 10 giây, nằm sấp chống đẩy tay, chân sau buộc dây cao su đá, chạy 30m xuất phát cao xoay 360° giữa quãng theo hiệu lệnh, phối hợp 1 đòn đá và 1 đòn đâm vào 2 đích cách 3m 10 giây, nhảy dây 90 giây. Để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn thể lực chung và chuyên môn của VĐV đội tuyển Karatedo quốc gia, Nguyễn Thế Truyền và cộng sự [48] đã ứng dụng các test: chạy 30m xuất phát cao, bật xa, uốn cầu,

chạy 1500m, xoạc dọc và xoạc ngang (để đánh giá trình độ thể lực chung) và các test: đá maegeri 10 giây, đá maewashigeri 10 giây, đá gyakugeri 10 giây, di chuyển đấm 10 giây, đá maegeri + đấm tay sau 20 giây, đấm tay trước 10 mục tiêu và đấm tay sau 10 mục tiêu để đánh giá kỹ thuật. Trong nghiên cứu, các tác giả đã đưa ra các thang điểm đánh giá cho VĐV nam và nữ. Nghiên cứu này thật đáng quý, giúp cho công tác đội tuyển trong việc chuẩn bị cho SEA Games 22, nhưng đáng tiếc là các tác giả chưa đưa ra độ tin cậy và tính thông báo của các test, nhất là các test chuyên môn.

Ở môn Wushu, tác giả Hoàng Quốc Vinh (2009) [52], khi nghiên cứu những nội dung tuyển chọn VĐV Wushu SanShou nam lứa tuổi 13 - 14 cũng đã đưa ra các test và xây dựng tiêu chuẩn thể lực chung và chuyên môn gồm: chạy 30m xuất phát cao, chạy 800m, bật xa tại chỗ, nằm sấp chống đẩy tay (*để đánh giá thể lực chung*) và đấm bàn 1 phút, đá bao cát 1 phút, nhảy dây, bốc người 1 phút, tổ hợp đòn tấn công liên hoàn (*hai đòn tay đấm thẳng kết hợp một đôi chân đá đảo sơn đánh vào lăm-pơ*), tổ hợp đòn phản kích 20 đòn (*một đòn tay đấm thẳng phải và kết hợp đá chặn ngang chân trái*) để đánh giá thể lực chuyên môn

Ở môn vật, đáng chú ý có tác giả Ngô Ích Quân (2006) [34] nghiên cứu các bài tập phát triển SMTĐ đối với vận động viên nam 15 -17 tuổi (*lấy dẫn chứng ở môn Vật*); và tác giả Võ Ngọc Lùng (2006) [19] nghiên cứu hệ thống các bài tập nâng cao năng lực sức mạnh tốc độ cho vận động viên nam đội tuyển Vật Hà Tây. Trong lĩnh vực nghiên cứu của môn Judo, có thể kể tới các nghiên cứu của các tác giả Lê Văn Lãm, Hoàng Vĩnh Giang và cộng sự [17], cũng như nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thế Truyền và cộng sự [48]. Trong công trình của tác giả Lê Văn Lãm, Hoàng Vĩnh Giang và cộng sự [18] trong nghiên cứu cải tiến quy trình tuyển chọn VĐV Judo trẻ Hà Nội đã đưa ra 10 nội dung (test) để kiểm tra thể lực. Bao gồm các test sau: lực bóp tay, lực lưng, ngồi xổm - nằm sấp - đứng dậy, bật xa tại chỗ, nhảy xa, bật cao tại chỗ, treo co tay 90° ở xà đơn, gập bụng, chạy 500m và đeo cột sống. Tác giả Nguyễn Thế Truyền và cộng sự thì sử dụng các test sau đây để kiểm tra - đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV Judo đội tuyển quốc gia và đưa ra các tiêu chuẩn đánh giá, gồm: chạy 30m xuất phát cao, kéo tay xà đơn và chạy 2000m (các test thể lực chung); đánh ngã Ippon Seoinage 30 giây, Kouchigari 30 giây, Ouchigari 30 giây, và đòn Seoinage - đòn sở trường 1 phút,

đánh ngã Ippon Seoinage 1 phút, kỹ thuật dưới tham số 1 - Kesagatame 20 giây, kỹ thuật dưới tham số 1 - Kesagatame 30 giây, kỹ thuật dưới tham số 2 - Yokoshihogatame 30 giây [48].

Một số công trình nghiên cứu về môn Judo của một số tác giả như: Tác giả Hồ Thị Ánh Nguyệt (2016) [28]. Đánh giá sự phát triển về hình thái, chức năng, thể lực cho vận động viên Judo trẻ TPHCM đã đưa ra 23 nội dung (chỉ số, test) để kiểm tra hình thái, chức năng, thể lực cho VĐV Judo. Bao gồm các nội dung sau: Hình thái: Chiều cao đứng (cm); Cân nặng (kg); Chỉ số Quetelet (g/cm); Chiều cao ngồi (cm); Chỉ số thân (cm); Hiệu số vòng ngực (cm); Vòng cánh tay co (cm); Vòng cánh tay duỗi (cm); Rộng vai (cm); Rộng chậu (cm). Chức năng: Công năng tim; Dung tích sống (ml); VO2max (ml/kg/phút). Thể lực: Bật xa tại chỗ (m); Chạy 30m XPC (s); Nằm sấp chống đẩy 30'' (lần); Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần); Lực lưng (kg); Lực bóp tay (kg); Chạy 12 phút (m); Test đánh ngã Ippon Seoi Nage 30'' (lần); Test đánh đòn Ogoshi 30s (lần); Test đánh đòn Ko-uchigari 30s (lần)... Nhiều chuyên gia, nhà chuyên môn tích tích rằng có nhiều nguyên nhân để VĐV Judo chưa phát huy hết khả năng như chế độ dinh dưỡng, chế độ tập luyện, hồi phục... nhưng quan trọng nhất chính là trình độ thao tác kỹ chiến thuật của VĐV Judo Việt Nam còn hạn chế, thiếu tính chính xác, thiếu đa dạng linh hoạt.

Tác giả Nguyễn Thế Ngôn (2003) [27] nghiên cứu đặc điểm cấu trúc hình thái và tổ chất thể lực kỹ thuật của nam vận động viên có đẳng cấp Judo Việt Nam. Tác giả Ngô Thu Hà (2006) [11] với đề tài: *“Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 13 - 14 thành phố Hải Phòng”*. Kết quả nghiên cứu của đề tài, tác giả đã đánh giá được thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho VĐV Judo thành phố Hải Phòng và lựa chọn được hệ thống bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 13 - 14 thành phố Hải Phòng. Bên cạnh đó tác giả cũng đã xác định được hệ thống test để kiểm tra khả năng phối hợp vận động của nữ VĐV Judo lứa tuổi 13 - 14 thành phố Hải Phòng.

Kết quả nghiên cứu của tác giả Lý Đại Nghĩa (2017) [26] đã chọn lựa được 19 tiêu chí (test) để đánh giá tổ chất thể lực chuyên môn và nghiên cứu đặc điểm chức năng sinh lý, tâm lý của VĐV tuyển Judo TPHCM. Kết quả cho thấy: đặc điểm chức năng

sinh lý hệ tim khỏe mạnh (không phát hiện bệnh lý), nhìn chung tốt hơn người trưởng thành khỏe mạnh, sự thích nghi và nhịp tăng trưởng hàng năm có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$). Đặc điểm phản xạ thần kinh phức, năng lực thu nhận và xử lý thông tin, khả năng tập trung chú ý và năng lực phối hợp vận động tốt, phù hợp với đặc điểm tập luyện và thi đấu nhiều thay đổi liên tục trong vận động của môn Judo. Đặc điểm các tố chất thể lực chuyên môn của VĐV tuyển Judo TPHCM tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$) sau 1 năm tập luyện. Bên cạnh đó, nghiên cứu xây dựng được 8 thang điểm đánh giá chức năng sinh lý, tâm lý và tố chất thể lực của VĐV Judo TP. HCM theo nhóm giới tính và hạng cân thi đấu.

Tác giả Đỗ Ngọc Hùng (2007) [15] nghiên cứu đề tài: *“Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh nhanh cho nam VĐV Judo lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội”* với kết quả của công trình đã giới thiệu chương trình huấn luyện VĐV giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu, xác định được hệ thống test đánh giá sức mạnh nhanh và tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh nhanh cho nam VĐV Judo lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội. Bên cạnh đó còn có một số tác giả khác cũng đã nghiên cứu về lĩnh vực huấn luyện Judo trẻ như: tác giả Lê Xuân Dũng (2007) [9] nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho Nam VĐV đội tuyển Judo Hải Phòng qua 16 tuần tập luyện; tác giả Vũ Quyết Định (2009) [10], nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Judo lứa tuổi 13- 14 trường Thể thao thiếu niên 10- 10 Ba Đình Hà Nội; tác giả Nguyễn Vũ Hải (2004) [12], Bước đầu xây dựng các tiêu chuẩn tuyển chọn và chương trình huấn luyện ban đầu cho đội tuyển Judo Trẻ Hà Nội lứa tuổi 14-16; tác giả Nguyễn Khánh Toàn (2006) [47], nghiên cứu một số bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả của các đòn hông cho nam VĐV Judo trẻ lứa tuổi 13-14; Tác giả Trương Thị Trà My (2014) [23] nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện sức mạnh cho các VĐV nam Judo Trẻ tỉnh Bến Tre lứa tuổi 13-14 sau 06 tháng tập luyện. Tác giả đã hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bao gồm 22 bài. Trong đó, có 10 bài tập phát triển sức mạnh chung và 12 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cùng với chương trình gồm 24 tuần 72 giáo án huấn luyện.

Như vậy, qua tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan, có thể thấy rằng, trong các nghiên cứu ở nhóm môn võ thuật (Taekwondo, Karatedo,

Wushu, Vật...), các nghiên cứu tương đối toàn diện từ nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển các tố chất thể lực chung, thể lực chuyên môn, tuyển chọn và huấn luyện thể thao, đánh giá trình độ tập luyện và xây dựng các chương trình, kế hoạch huấn luyện ngắn hạn và dài hạn đối với VĐV các lứa tuổi và VĐV đội tuyển quốc gia. Trong khi đó, đối với môn Judo, các tác giả mới nghiên cứu một số test đánh giá sức mạnh nhanh, sức mạnh tốc độ; một số bài tập phát triển một số tố chất thể lực của VĐV hoặc nghiên cứu chương trình đào tạo VĐV trẻ giai đoạn ban đầu với thời gian ngắn (6 tháng), mà còn ít chú ý đến các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn.

Kết luận chương 1

Phân tổng quan cơ bản đã hệ thống hóa các cơ sở lý thuyết và thực tiễn, từ xu thế huấn luyện quốc tế, đặc điểm tâm sinh lý, thực trạng địa phương, đến các nghiên cứu liên quan và thách thức cụ thể.

Phân tích đặc điểm tâm sinh lý của VĐV lứa tuổi 15-17 cho thấy đây là giai đoạn phát triển quan trọng, với sự hoàn thiện về thể lực (sức mạnh, sức bền) và tâm lý (tự tin, kiểm soát cảm xúc). Những đặc điểm này là cơ sở để xây dựng các bài tập huấn luyện chuyên biệt, tập trung vào phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thi đấu. Việc hiểu rõ các đặc điểm tâm sinh lý giúp luận án định hướng xây dựng chương trình huấn luyện cá nhân hóa, tối ưu hóa tiềm năng của VĐV trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu.

Xét về xu thế huấn luyện và cấu trúc thành tích của môn Judo theo huấn luyện hiện đại (ứng dụng công nghệ, quản lý khoa học, cá nhân hóa chương trình) và cấu trúc thành tích (kỹ thuật, thể lực, chiến thuật, tâm lý) đã làm rõ các yêu cầu cốt lõi để phát triển VĐV Judo trẻ đạt trình độ cao. Kết quả này đặt nền tảng cho việc thiết kế một chương trình huấn luyện trung hạn, tích hợp các phương pháp khoa học và phù hợp với điều kiện thực tế, nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo VĐV trẻ.

Chương trình, kế hoạch huấn luyện là phương hướng làm việc bắt buộc đối với một giai đoạn đào tạo nhất định. Xây dựng chương trình, lập kế hoạch huấn luyện phải dựa trên cơ sở của quy luật phát triển nhân cách và phát triển năng lực thể thao. Vì vậy xây dựng chương trình, kế hoạch huấn luyện cho VĐV năng khiếu trẻ cần phải hiểu rõ các quy luật về tâm lý, các nguyên tắc sư phạm, phải chú ý đến các nguyên tắc như: nguyên tắc tổ chức các quá trình giáo dục; sắp xếp lượng vận động tập luyện; sắp xếp

các quá trình học động tác (phát triển năng lực phối hợp vận động và huấn luyện kỹ thuật); các quá trình truyền thụ kiến thức; kết hợp hài hòa giữa học tập văn hóa và tập luyện chuyên môn.

Đối với môn Judo, các tác giả tập trung kiểm tra đánh giá sức mạnh nhanh, sức mạnh tốc độ; một số bài tập phát triển tố chất thể lực của VĐV hoặc nghiên cứu chương trình đào tạo VĐV trẻ giai đoạn ban đầu với thời gian ngắn (6 tháng), chưa có nghiên cứu về chương trình kế hoạch huấn luyện trung hạn và dài hạn cho VĐV năng khiếu judo trẻ.

Những phân tích này không chỉ làm rõ nhu cầu cấp thiết của việc xây dựng chương trình huấn luyện trung hạn cho VĐV Judo lứa tuổi 15-17, mà còn cung cấp cơ sở khoa học để luận án đề xuất các giải pháp mang tính đột phá, góp phần nâng tầm Judo Việt Nam và thúc đẩy giáo dục thể chất và phong trào thể thao trong trường học.

Chương 2

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu của luận án là chương trình huấn luyện 2 năm (*thực nghiệm chương trình huấn luyện thể lực*) cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

2.1.2. Khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu của luận án sẽ được chia làm 3 nhóm:

Nhóm chuyên gia phỏng vấn: Gồm 30 HLV, chuyên gia, giáo viên. Đây là nhóm đối tượng khảo sát về xác định các yếu tố cấu thành nội dung chương trình huấn luyện; xác định các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả của chương trình huấn luyện thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17.

Nhóm kiểm tra và thực nghiệm sư phạm: Gồm 60 VĐV nam Judo lứa tuổi 15-17 nội dung Shiai (đối kháng), tập xuyên suốt theo chương trình thực nghiệm tại câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh. Đây là đối tượng được sử dụng trong quá trình ứng dụng thực nghiệm, xác định hiệu quả chương trình huấn luyện thể lực 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh trong thực tiễn tập luyện nhằm giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của luận án.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

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

2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Việc sử dụng phương pháp này trong quá trình nghiên cứu phục vụ cho việc giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của luận án. Các tài liệu chuyên môn có liên quan được lấy từ các nguồn tài liệu khác nhau, nhằm hệ thống hóa kiến thức, hình thành cơ sở lý luận, bổ sung các luận cứ khoa học và tìm hiểu một cách triệt để những vấn đề liên quan đến vấn đề xây dựng chương trình, kế hoạch huấn luyện năm, vấn đề huấn luyện tổ chất thể lực chung và chuyên môn, vấn đề huấn luyện kỹ - chiến thuật cho đối tượng nghiên

cứu. Chủ yếu là các nguồn tư liệu thuộc thư viện Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, cổng thư viện điện tử, thư viện trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn.

Là phương pháp được sử dụng trong quá trình điều tra thực trạng xây dựng chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17; xác định các yếu tố cấu thành nội dung chương trình huấn luyện; xác định các tiêu chí đánh giá hiệu quả của chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17; cũng như các phương pháp, phương tiện sử dụng trong chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu thông qua phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi.

Đối tượng phỏng vấn của luận án gồm 30 chuyên gia, các HLV, giáo viên đang làm công tác huấn luyện VĐV Judo trẻ thuộc các trung tâm huấn luyện VĐV năng khiếu, các CLB Judo mạnh trên toàn quốc như: Các Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia; các Trung tâm đào tạo VĐV tại một số tỉnh, thành trên toàn quốc (như: Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng, Quân Đội, Công an nhân dân...) và các giảng viên, HLV đang trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV Judo tại các trường Đại học TDTT, các Trung tâm Huấn luyện thể thao trên phạm vi toàn quốc.

2.2.3. Phương pháp chuyên gia

Là phương pháp sẽ được sử dụng trong quá trình nghiên cứu của luận án nhằm lấy ý kiến trong việc xây dựng chương trình huấn luyện 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh; công tác tổ chức, quản lý huấn luyện; công tác kiểm tra - đánh giá trong quá trình huấn luyện VĐV; các nội dung, phương tiện, phương pháp huấn luyện... tại các nhà trường thông qua các hình thức tọa đàm trực tiếp, cũng như tổ chức hội thảo trực tiếp lấy ý kiến đóng góp của các chuyên gia về nội dung chương trình huấn luyện đã xây dựng.

Đối tượng khảo sát của luận án là những chuyên gia, các HLV Judo trên phạm vi toàn quốc (những người trực tiếp làm công tác quản lý, xây dựng chương trình, tham gia huấn luyện VĐV Judo - gồm 30 người). Ngoài ra ý kiến của các chuyên gia sẽ có

giá trị rất lớn trong việc hoàn thiện nội dung, chương trình huấn luyện 2 năm đã xây dựng, để từ đó đưa vào kiểm nghiệm trong thực tiễn huấn luyện.

2.2.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Trong quá trình nghiên cứu, luận án tiến hành tổ chức kiểm tra sư phạm. Mục đích của quá trình này nhằm kiểm nghiệm trong thực tiễn độ tin cậy, tính thông báo của hệ thống các test đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh. Đồng thời trên cơ sở của việc kiểm tra sư phạm, luận án sẽ tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo (thông qua mức độ biểu hiện trình độ tập luyện và thể lực của VĐV); ngoài ra, thông qua phương pháp kiểm tra sư phạm, luận án còn tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực của VĐV và các yếu tố về thực trạng chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

❖ Thể lực chung:

➤ Chạy 30m XPC (giây):

Mục đích: đánh giá sức nhanh của VĐV.

Dụng cụ, thiết bị: đồng hồ điện tử có độ chính xác đến 1% giây, sân điền kinh.

Cách tiến hành kiểm tra: VĐV chạy trên đường thẳng, bắt đầu trong tư thế xuất phát cao. Khi có hiệu lệnh “chạy” thì xuất phát thật nhanh về đích. VĐV chạy hai lần, giữa hai lần được nghỉ đầy đủ.

Cách tính thành tích: tính thời gian từ lúc bắt đầu đến lúc VĐV kết thúc cự ly, lấy lần có thành tích tốt nhất và được tính bằng giây.

➤ Bật xa tại chỗ (cm):

Mục đích: đánh giá sức mạnh của nhóm cơ chi dưới khi co duỗi nhanh lúc bật nhảy về phía trước.

Dụng cụ, thiết bị: sân tập, thước dây chính xác tới milimet.

Cách tiến hành kiểm tra: VĐV thực hiện đứng ngay sau vạch quy định ở tư thế hai chân dang rộng bằng vai, hai tay thả lỏng, khi nghe hiệu lệnh thì đầu gối hơi khụy, hai tay đưa lên cao – xuống dưới – ra sau để tạo đà và bật nhảy về phía trước, rơi xuống hai chân khụy gối ngã về trước. Mỗi VĐV được thực hiện 3 lần.

Cách tính thành tích: thành tích được tính từ gót chân thấp nhất tới vạch quy định, tính ở lần có thành tích cao nhất.

➤ **Gập bụng 1 phút (lần):**

Mục đích: đánh giá sức mạnh bền của nhóm cơ bụng.

Dụng cụ, thiết bị: sân tập, đồng hồ điện tử.

Cách tiến hành kiểm tra: người thực hiện ở tư thế nằm ngửa trên sân, chân co 90° ở đầu gối, bàn chân áp sát sàn, các ngón tay đan chéo nhau lòng bàn tay áp chặt vào sau đầu. Khi nghe lệnh “bắt đầu” VĐV gập cơ bụng nâng vai và phần thân trên khỏi mặt sàn đến sát đùi, hai bàn chân vẫn giữ chặt trên sàn, không được tạo đà bằng tay, VĐV thực hiện càng nhiều càng tốt.

Cách tính thành tích: tính số lần gập bụng đạt yêu cầu trong một phút.

➤ **Test gánh tạ (kg) (1RM):**

Mục đích: Đánh giá sức mạnh chân.

Cách thức thực hiện: Bài test 1 RM (1 lần tối đa) được sử dụng cho VĐV đã thành thạo kỹ thuật nâng tạ. Đối với VĐV mới tập, đang chấn thương hay đang chịu sự giám sát y học thì không sử dụng. Test này yêu cầu rất cao về tình trạng thể lực, kỹ thuật nâng tạ của VĐV và tạo sự căng thẳng lớn lên các nhóm cơ, mô liên kết, và khớp liên quan.

Quy trình thực hiện:

Hướng dẫn VĐV khởi động với tạ trọng lượng nhẹ (thực hiện từ 5-10 lần lặp lại dễ dàng).

Nghỉ giữa quãng 1 phút.

Nâng trọng lượng khởi động để hoàn thành 3-5 lần lặp lại bằng cách thêm: từ 10 – 20% với test gánh tạ.

VĐV thực hiện 1 lần tối đa.

➤ **Lực lưng (kg):**

Mục đích: Đánh giá sức mạnh cơ duỗi lưng.

Trang thiết bị: Lực kế lưng T.K.K 5402 Back – D, nước sản xuất: Nhật.

Cách thức kiểm tra: Đối tượng kiểm tra đứng trên phần đế của “lực kế lưng”, điều chỉnh độ cao chỗ nắm tay vừa với tư thế đứng tự nhiên kiểm tra, hai tay buông

thẳng, vừa với độ cao của ngón tay. Sau đó thân trên cơ thể nghiêng về trước 30 độ, hông hơi đưa ra sau để giữ thẳng bằng, hai tay nắm “tay cầm lực kế”, lòng bàn tay hướng vào trong, hai chân duỗi thẳng, dùng sức duỗi lưng kết hợp kéo hai tay cầm của lực kế theo hướng lên trên. Khi kim của lực kế không di động nữa, đọc số trên đồng hồ, đó là giá trị lực cơ lưng. Đo 3 lần lấy kết quả cao nhất.

Khi kiểm tra, chỉ dựa vào sức mạnh duỗi thân trên với độ nghiêng về trước 30 độ để kéo lực kế, không được dựa vào các lực hỗ trợ co tay, co chân, người ngã về sau.

➤ **Lực bóp tay thuận (kg):**

Mục đích: Đánh giá sức mạnh của các cơ co cánh tay.

Dụng cụ thiết bị: Lực kế bóp tay.

Cách tiến hành: Người được đo đứng tư thế thẳng tự nhiên, tay thuận duỗi thẳng bên lườn tạo với trục dọc cơ thể 1 góc 45°. Lực kế được đặt trong lòng bàn tay giữa các ngón cái và các ngón còn lại. Người được đo dùng sức mạnh của tay thuận tập trung vào bàn tay bóp mạnh lực kế. Thực hiện đo 2 lần.

(Lưu ý: mặt lực kế có đồng hồ quay ra ngoài, khi bóp không được vung tay hoặc tiếp xúc với có thể để tìm trợ lực).

Đánh giá kết quả: Thành tích đo được tính bằng các đọc số trên mặt đồng hồ của lực kế sau khi bóp. Lấy thành tích cao nhất trong 2 lần thực hiện.

➤ **Chạy 1500m (giây):**

Mục đích: Đánh giá sức bền chung của VĐV.

Dụng cụ, thiết bị: đồng hồ điện tử có độ chính xác đến 1% giây, sân điền kinh.

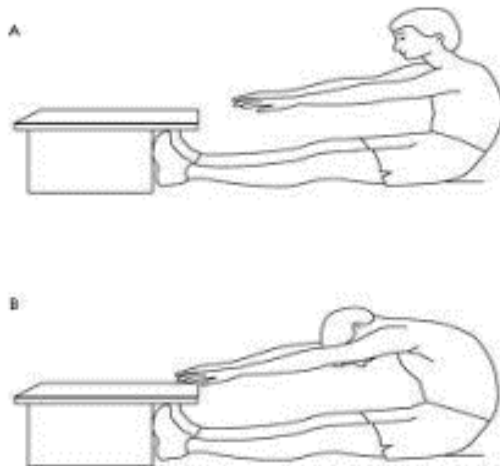
Quy cách kiểm tra: VĐV chạy trong sân vận động trong tư thế xuất phát cao, với đường chạy 400m, VĐV chạy 03 vòng + $\frac{3}{4}$ vòng sân. Mỗi VĐV chạy 1 lần.

Cách tính thành tích: tính thời gian từ lúc bắt đầu đến lúc VĐV kết thúc cự ly và được tính bằng giây.

➤ **Test Ngồi với (cm):**

Mục đích: Đánh giá sự mềm dẻo lưng dưới

+ Cách thực hiện: VĐV ngồi duỗi hai chân thẳng, bàn chân chạm vào bức có thước đo, gập thân về trước và với hai tay chạm vào thước đo.



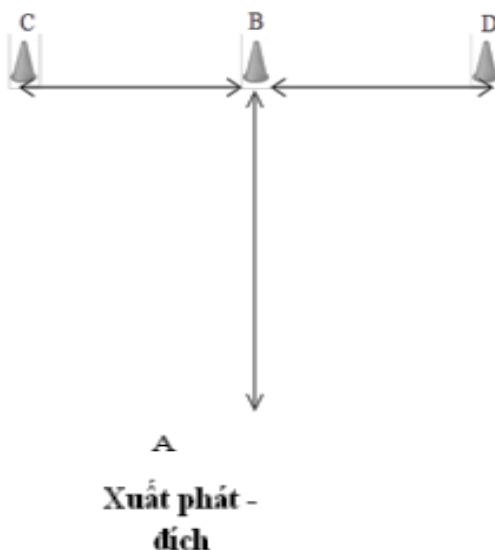
➤ **Test chạy chữ T (giây):**

Mục đích: Đánh giá khả năng di chuyển biến hướng, biến tốc

+ Trang thiết bị: Đặt thiết bị đo thời gian “Smart speed” ở vạch xuất phát/đích, cọc giới hạn, chuẩn bị đường chạy như hình vẽ.

+ Cách thực hiện: VĐV đứng chuẩn bị tại (A) chạy nhanh tới (B), tay chạm đáy cọc, di chuyển bước ngang tới (C), tay chạm đáy cọc, mặt vẫn hướng về phía trước Sau đó di chuyển bước ngang về (D) tay chạm đáy cọc; di chuyển bước ngang về (B), tay chạm đáy cọc rồi chạy lùi về (A).

+ Tính điểm: VĐV thực hiện 3 lần, lấy thành tích tốt nhất



❖ **Thể lực chuyên môn:**

- **Test Ippon Soei Nage 30s (lần):**

Mục đích: Đánh giá sức bền tốc độ chuyên môn.

Quy cách kiểm tra: VĐV thực hiện (tori) mặc võ phục, nắm áo người hỗ trợ (uke) theo đúng quy cách thi đấu (người hỗ trợ có số cân và chiều cao tương đương người thực nghiệm). Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, VĐV thực hiện ném ngã (Ippon Soei Nage) liên tục trong thời gian 30 giây. Số lần thực hiện sẽ được theo dõi, ghi chép.

- **Test Kouchigari 30s (lần):**

Mục đích: Đánh giá sức bền tốc độ chuyên môn của VĐV.

Quy cách kiểm tra: VĐV thực hiện (tori) mặc võ phục, nắm áo người hỗ trợ (uke) theo đúng quy cách thi đấu (người hỗ trợ có số cân và chiều cao tương đương người thực nghiệm). Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, VĐV thực hiện ném ngã (Kouchigari) liên tục trong thời gian 30 giây. Số lần thực hiện sẽ được theo dõi, ghi chép.

- **Test Ouchigari 30s (lần):**

Mục đích: Đánh giá sức bền tốc độ chuyên môn.

Quy cách kiểm tra: VĐV thực hiện (tori) mặc võ phục, nắm áo người hỗ trợ (uke) theo đúng quy cách thi đấu (người hỗ trợ có số cân và chiều cao tương đương người thực nghiệm). Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, VĐV thực hiện ném ngã (Ouchigari) liên tục trong thời gian 30 giây. Số lần thực hiện sẽ được theo dõi, ghi chép.

- **Test Randori 30 giây (lần):**

Mục đích: Đánh giá sức bền tốc độ chuyên môn.

Quy cách kiểm tra: VĐV thực hiện (tori) mặc võ phục, nắm áo người hỗ trợ (uke) theo đúng quy cách thi đấu (người hỗ trợ có số cân và chiều cao tương đương người thực nghiệm). Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, VĐV thực hiện ném ngã (randori) liên tục trong thời gian 30 giây. Số lần thực hiện sẽ được theo dõi, ghi chép.

- **Test Siết cổ 30 giây (lần):**

Mục đích: Mô phỏng động tác kỹ thuật,

Quy cách kiểm tra: VĐV thực hiện (tori) mặc võ phục, nắm áo người hỗ trợ (uke) theo đúng quy cách thi đấu (người hỗ trợ có số cân và chiều cao tương đương người thực nghiệm). Khi nghe hiệu lệnh bắt đầu, VĐV thực hiện vào đòn (uchikomi) liên tục trong thời gian 30 giây.

Người thực hiện chỉ đặt tay đúng vị trí tư thế siết (cổ áo + cánh tay) và thực hiện

động tác kéo nhanh về phía ngực mình trong 0,5–0,8 giây (không giữ, không ép cổ, không gây áp lực lên khí quản hay động mạch cảnh).

Đối tác chỉ cần gõ tay ngay lập tức (tap out giả lập) để HLV bấm số lần.

Toàn bộ động tác chỉ là “vung tay + kéo” đúng kỹ thuật, tương tự như bài tập Uchi-komi của ném nhưng ở tư thế siết.

Giáo viên đứng giám sát 100% thời gian, cấm tuyệt đối giữ quá 1 giây hoặc ép cổ thật. Số lần thực hiện sẽ được theo dõi, ghi chép

2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Là phương pháp được sử dụng trong quá trình nghiên cứu của luận án để đánh giá hiệu quả của chương trình huấn luyện 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh. Đối tượng thực nghiệm sư phạm của luận án gồm 60 nam VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 (thực nghiệm trong 2 năm) tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Nhóm đối tượng được lựa chọn ngẫu nhiên làm nhóm thực nghiệm, trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, khả năng về trình độ tập luyện và các năng lực chuyên môn cần thiết của nhóm phải được kiểm định tính khách quan, không có sự khác biệt rõ ràng. Thời gian thực nghiệm sư phạm được tiến hành với thời gian 2 năm (24 tháng), từ tháng 01/2018 đến tháng 12/2019.

Trong quá trình thực nghiệm sư phạm 2 năm, luận án tiến hành kiểm tra theo chu kỳ huấn luyện (mỗi năm 2 lần – theo giải đấu) nhằm đánh giá mức độ tác động của chương trình huấn luyện đến thể lực của VĐV, cũng như hiệu quả của chương trình huấn luyện thể lực đã xây dựng.

2.2.6. Phương pháp toán học thống kê

Là phương pháp được luận án sử dụng nhằm xử lý các số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu của luận án. Đồng thời, việc sử dụng phương pháp này còn nhằm mục đích xác định hiệu quả chương trình huấn luyện 2 năm (thông qua hệ thống các tiêu chí, các test, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện) cho VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Trong quá trình xử lý các số liệu của luận án, các tham số và các công thức toán thống kê truyền thống áp dụng trong quá trình xử lý số liệu được lấy từ các cuốn tài liệu:

“Đo lường thể thao” [38], “Thống kê trong thể dục thể thao” [41], “Phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT” [43]. Các tham số đặc trưng mà luận án quan tâm và sử dụng gồm: $\bar{X}$, t , σ_x , r , W ...

- ❖ **Trung bình cộng ($\bar{X}$):** Trung bình cộng là tỷ số tương đối giữa tổng lượng trị số các cá thể với tổng số các cá thể của đám đông, được tính theo công thức:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Trong đó: Σ : Ký hiệu tổng
 $\bar{X}$: ký hiệu trung bình
 x_i : Ký hiệu quan sát thứ i
 n : Là số lần quan sát

- ❖ **Độ lệch chuẩn (σ_x):** Độ lệch chuẩn nói lên sự phân tán của các trị số x_i xung quanh giá trị trung bình, được tính theo công thức; khi $n < 30$

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Trong đó: σ_x : Độ lệch chuẩn
 x_i : Trị số của từng cá thể
 $\bar{X}$: Giá trị trung bình
 n : Tổng số các cá thể

- ❖ **So sánh 2 số trung bình quan sát:**

$$t = \frac{\bar{X}_A - \bar{X}_B}{\sqrt{\frac{\sigma^2}{n_A} + \frac{\sigma^2}{n_B}}} (n < 30)$$

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

σ^2 : phương sai
 $\bar{X}_A$: giá trị trung bình cá thể A
 $\bar{X}_B$: giá trị trung bình cá thể B
 n_A : tổng số cá thể A
 n_B : tổng số cá thể B

Nếu sự khác biệt có ý nghĩa, đảm bảo đủ độ tin cậy cần thiết ($p < 0.05$), cho phép nhận xét theo nhịp tăng trưởng.

- ❖ **So sánh 2 số trung bình tự đối chiếu:**

$$t = \frac{\bar{X}_d}{\sigma_d} \times \sqrt{n} \quad \text{Trong đó: } d = X_B - X_A : \text{hiệu số}$$

$$\bar{X}_d = \frac{\sum d}{n} : \text{trung bình hiệu số}$$

$$\sigma_d^2 = \frac{\sum d^2 - \frac{(\sum d)^2}{n}}{n-1}$$

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

n: kích thước mẫu

❖ **Hệ số tương quan tuyến tính:**

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

❖ **Hệ số tương quan thứ bậc (Spirmen):**

$$r = 1 - \frac{6}{n(n^2 - 1)} \sum (A_i - B_i)^2$$

Trong đó: A_i, B_i : Là các chỉ số xếp hạng tương ứng.

❖ **Nhịp độ tăng trưởng (chỉ số Brody):**

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

Trong đó: - W: Nhịp độ phát triển (%).

- V1: Kết quả kiểm tra lần trước của các chỉ tiêu.

- V2: Kết quả kiểm tra lần sau của các chỉ tiêu.

- 100 và 0,5: Các hằng số.

❖ **Thang độ C:**

$$C = 5 + 2Z.$$

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

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

nghiên cứu thông qua các tham số nêu trên là căn cứ để xây dựng, ứng dụng chương trình huấn luyện 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh trong thực tiễn tập luyện và thi đấu. Ngoài ra, việc sử dụng phương pháp này còn nhằm mục đích so sánh giá trị trung bình giữa các tập hợp mẫu và nhịp độ tăng trưởng trung bình của các kết quả theo các giai đoạn của quá trình thực nghiệm sư phạm.

2.3. Tổ chức nghiên cứu

2.3.1. Thời gian nghiên cứu

Toàn bộ luận án được tiến hành nghiên cứu từ tháng 12/2016 đến tháng 11/2022, và được chia thành các giai đoạn nghiên cứu sau:

Giai đoạn 1: Từ tháng 12/2016 đến tháng 05/2017 - Là giai đoạn xác định các vấn đề nghiên cứu, xây dựng đề cương và kế hoạch nghiên cứu, bảo vệ đề cương nghiên cứu.

Giai đoạn 2: Từ tháng 05/2017 đến 12/2019 - Là giai đoạn tiến hành giải quyết các mục tiêu nghiên cứu của luận án. Trong giai đoạn nghiên cứu này, luận án tiến hành tổng hợp các tư liệu chung và chuyên môn nhằm xác định cơ sở lý luận của việc xây dựng chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17.

Trong giai đoạn nghiên cứu này, luận án còn tiến hành:

Khảo sát, đánh giá thực trạng các yếu tố liên quan đến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Lựa chọn các chỉ tiêu, lập thang điểm đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện thể lực 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Lựa chọn bài tập, xây dựng chương trình huấn luyện thể lực 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Tổ chức thực nghiệm sư phạm ứng dụng chương trình huấn luyện thể lực 2 năm đã xây dựng trong thực tiễn huấn luyện VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Giai đoạn 3: Từ tháng 01/2020 đến 8/2022 - Là giai đoạn xử lý các số liệu thu được trong quá trình nghiên cứu, phân tích các kết quả nghiên cứu, viết và hoàn thiện

kết quả nghiên cứu. Chuẩn bị và bảo vệ kết quả nghiên cứu trước Hội đồng khoa học cấp cơ sở và Hội đồng khoa học cấp Trường.

2.3.2. Phạm vi nghiên cứu

Nội dung nghiên cứu: Luận án tập trung nghiên cứu về xây dựng chương trình huấn luyện thể lực 2 năm cho VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15 - 17 tại câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP. Hồ Chí Minh và các nội dung kiểm tra - đánh giá hiệu quả chương trình huấn luyện thể lực.

Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện được phê duyệt, chương trình thực nghiệm huấn luyện thể lực được tiến hành trong thời kỳ chuẩn bị gồm 2 giai đoạn: chuẩn bị thể lực chung (ứng với giai đoạn chuẩn bị chung) và chuẩn bị thể lực chuyên môn (ứng với giai đoạn chuẩn bị chuyên môn) trong chu kỳ huấn luyện.

Khách thể nghiên cứu sẽ tiến hành thực nghiệm và đánh giá thể lực sau 01 năm trên nam VĐV nhóm lứa tuổi 15-16. Sau 02 năm thực nghiệm và đánh giá trên nhóm nam VĐV lứa tuổi 16-17.

Thời gian nghiên cứu: Các thông tin, số liệu phản ánh trong luận án chủ yếu tập trung trong khoảng thời gian từ năm 2016 cho đến nay. Các số liệu khảo sát, thực nghiệm sư phạm được tập trung phản ánh vào thời điểm năm 2018 và 2019.

Quy mô nghiên cứu bao gồm:

- Số lượng chuyên gia phỏng vấn: Gồm 30 người.
- Số lượng thực nghiệm sư phạm: Gồm 60 nam VĐV Judo lứa tuổi 15-17 hiện đang tập luyện tại câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

2.3.3. Địa điểm nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu tại:

Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Quá trình phỏng vấn ý kiến các chuyên gia, các HLV Judo được tiến hành tại Cục Thể dục thể thao; Liên đoàn Judo Việt Nam; Câu lạc bộ Judo trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh và trên địa bàn toàn quốc; các Trung tâm huấn luyện thể thao trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh; các trường Đại học TDTT trên phạm vi toàn quốc.

Chương 3

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng các yếu tố liên quan với chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP.Hồ Chí Minh

Việc đánh giá chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Judo trẻ tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là một phần quan trọng trong nỗ lực xây dựng và phát triển phong trào Judo học đường, đồng thời cung cấp nguồn VĐV chất lượng cho các câu lạc bộ chuyên nghiệp. Luận án tập trung vào việc đánh giá thực trạng các yếu tố liên quan với nội dung chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh, xây dựng công cụ nghiên cứu, lựa chọn các test đánh giá thể lực phù hợp, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test, cũng như phân tích thực trạng thể lực của VĐV lứa tuổi 15-16. Mục tiêu chính là cung cấp cơ sở khoa học để xây dựng chương trình huấn luyện, từ đó nâng cao thành tích thi đấu và phát triển cho các VĐV trẻ.

3.1.1 Khảo sát chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP.Hồ Chí Minh

3.1.1.1 Xây dựng công cụ nghiên cứu

Trước hết, để xác định thực trạng các yếu tố liên quan với nội dung chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tp. Hồ Chí Minh, luận án tiến hành qua các bước sau:

- *Xây dựng phiếu phỏng vấn.*
- *Phỏng vấn chuyên gia (để loại bớt các mục hỏi không cần thiết).*
- *Kiểm tra độ tin cậy thông tin phiếu phỏng vấn (thông qua phỏng vấn thử sau đó Kiểm định Cronbach's Alpha để loại bỏ các biến không phù hợp).*
- *Phỏng vấn chính thức, thu thập và phân tích dữ liệu.*

3.1.1.1. Thiết kế phiếu phỏng vấn

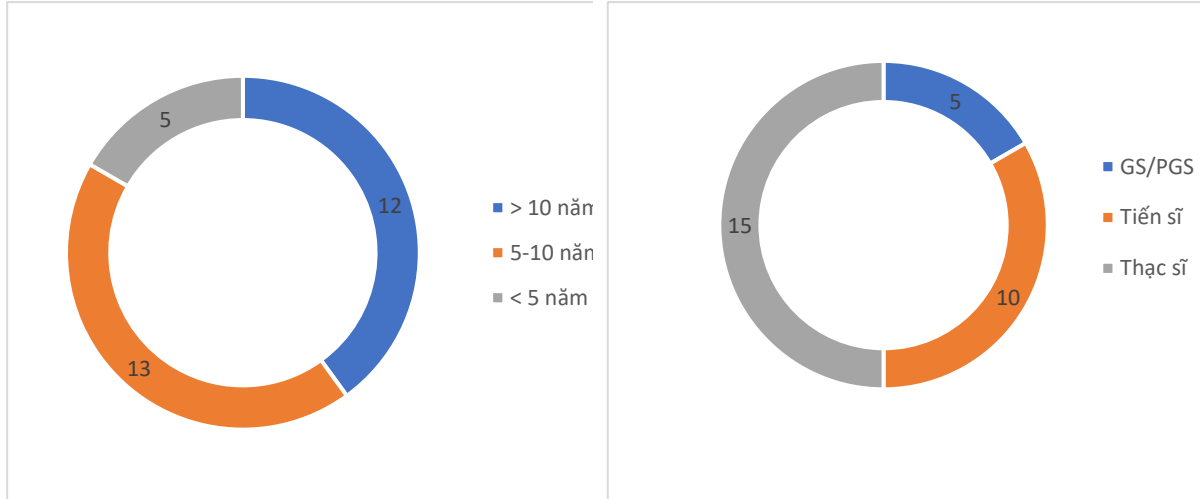
Qua quá trình nghiên cứu, tổng hợp các nguồn tài liệu có liên quan cũng như tham khảo ý kiến của các chuyên gia HLV tham gia chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh, luận án tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn dự kiến với các nội dung chính như sau:

- Thông tin nhân khẩu học: bao gồm thang đo định danh với 7 mục thông tin cần thu thập (giới tính, tuổi, trình độ học vấn, trình độ chuyên môn huấn luyện Judo, thành tích huấn luyện cao nhất, thời gian tham gia công tác huấn luyện Judo, bình quân thu nhập hàng tháng).

- Thông tin về thực trạng các yếu tố liên quan nội dung chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh: Chúng tôi xây dựng phiếu hỏi sử dụng phương pháp thang đo Linkert 5 mức độ (5đ: Hoàn toàn đồng ý; 4đ: Đồng ý; 3đ: Bình thường; 2đ: Không đồng ý; 1đ: Hoàn toàn không đồng ý), gồm 09 nhóm nhân tố với 46 biến quan sát ban đầu (phụ lục 3).

3.1.1.2. Phỏng vấn chuyên gia

Sau khi xây dựng mẫu phiếu điều tra dự kiến, luận án gửi mẫu phiếu điều tra (2 lần, cách nhau 1 tháng) cho 30 chuyên gia trong lĩnh vực võ thuật, Judo (đang công tác tại các Trường ĐH chuyên ngành, TT Huấn luyện trẻ...), để kiểm tra tính phù hợp và khả thi của phiếu điều tra. Thăm niên công tác và học vị các chuyên gia được trình bày tại biểu đồ 3.1



Biểu đồ 3.1. Thành phần chuyên gia tham gia phỏng vấn về mẫu phiếu

Phản hồi của các chuyên gia là cơ sở phản ánh giá trị hợp lệ, tính hợp lý, khả thi giữa các nội dung, mục hỏi của phiếu phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.1.

Bảng 3.1. Kết quả khảo sát ý kiến chuyên gia để kiểm tra tính phù hợp và khả thi của nội dung phiếu phỏng vấn

TT	Mục hỏi	Lần I (n=30)		Lần 2 (n=30)		TB% qua 2 lần phỏng vấn
		Đồng ý	%	Đồng ý	%	
A	PHẦN THÔNG TIN CƠ SỞ					
1	Giới tính	30	100	30	100	100
2	Độ tuổi	30	100	30	100	100
3	Trình độ học vấn	30	100	30	100	100
4	Trình độ chuyên môn huấn luyện Judo	29	96.67	30	100	96.67
5	Thành tích huấn luyện cao nhất	29	96.67	30	100	96.67
6	Thời gian tham gia công tác huấn luyện Judo.	30	100	30	100	100
7	Thu nhập trung bình/hàng tháng	5	16.67	6	20	18.33
B	PHẦN THÔNG TIN TỔNG THỂ					
I	Mục tiêu của chương trình huấn luyện					
1	Hướng đến việc phát triển rộng khắp phong trào Judo học đường	30	100	30	100	100
2	Khơi nguồn cảm hứng, phát huy niềm đam mê võ thuật cho học sinh.	30	100	30	100	100
3	Rèn luyện sức khỏe và trải nghiệm vui chơi, thi đấu Judo	28	93.33	29	96.67	95
4	Trang bị cho học sinh kỹ năng cơ bản và nâng cao ở môn Judo	30	100	30	100	100
5	Tuyển chọn và đào tạo tập trung, dài hạn để cung cấp nguồn VĐV Judo cho các CLB chuyên nghiệp.	27	90	27	90	90
II	Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện					
6	Đầy đủ, phù hợp với lứa tuổi VĐV năng khiếu	30	100	30	100	100
7	Đa dạng, nhiều chủng loại, chức năng.	29	96.67	29	96.67	96.67
8	Đạt chuẩn về chất lượng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn	28	93.33	27	90	91.66
9	Mới, hiện đại, đặc tiên	30	100	30	100	100
10	Phục vụ đắc lực cho công tác GD, HL	29	96.67	30	100	98.33

TT	Mục hỏi	Lần I (n=30)		Lần 2 (n=30)		TB% qua 2 lần phỏng vấn
		Đồng ý	%	Đồng ý	%	
III	Lực lượng HLV					
11	Đầy đủ, hùng hậu	30	100	30	100	100
12	Đáp ứng kiến thức và trình độ chuyên môn	29	96.67	29	96.67	96.67
13	Kỹ thuật chuyên môn hoàn thiện	30	100	30	100	100
14	Nhiệt tình, tận tâm với nghề	25	83.33	27	90	86.67
15	Đoàn kết, tương trợ lẫn nhau	29	96.67	28	93.33	95
16	Có trình độ ngoại ngữ tốt	8	26.67	7	23.34	25
IV	Chương trình huấn luyện					
17	Được xây dựng đảm bảo tuân thủ các giai đoạn trong đào tạo VĐV trẻ	30	100	30	100	100
18	Được cập nhật và cải tiến thường xuyên.	30	100	30	100	100
19	Phân bố hợp lý các nội dung huấn luyện (Kỹ thuật, Chiến thuật, Thể lực và tâm lý).	28	93.33	29	96.67	95
20	Nội dung huấn luyện đáp ứng được mục tiêu của chương trình.	30	100	30	100	100
21	Hệ thống bài tập đang áp dụng trong chương trình phong phú và đa dạng.	27	90	27	90	90
V	Tài liệu giảng dạy					
22	Đầy đủ, phong phú	30	100	30	100	100
23	Được kiểm tra, cập nhật thường xuyên	28	93.33	29	96.67	95
24	Dựa trên thực tiễn kinh nghiệm thi đấu	30	100	30	100	100
25	Được biên soạn bởi những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực Judo	27	90	28	93.33	91.66
26	Có sự phối hợp chặt chẽ giữa các chuyên gia trong và ngoài nhà Trường	29	96.67	30	100	98.33
VI	Phương pháp huấn luyện					
27	Thực tế, đơn giản, dễ tiếp thu.	30	100	30	100	100
28	Tiên tiến, vì sự tiến bộ của các bạn	29	96.67	29	96.67	96.67
29	Khơi nguồn cảm hứng, noi gương các VĐV nổi tiếng	30	100	30	100	100

TT	Mục hỏi	Lần I (n=30)		Lần 2 (n=30)		TB% qua 2 lần phỏng vấn
		Đồng ý	%	Đồng ý	%	
30	Dựa trên quy tắc rèn luyện đạo đức lẫn nghề nghiệp chuyên môn cho người học	25	83.33	27	90	86.67
31	Đảm bảo việc đạt được các mục tiêu của chương trình huấn luyện.	29	96.67	28	93.33	95
VII	Nội dung chương trình huấn luyện					
32	Tư duy	30	100	30	100	100
33	Thế lực	30	100	30	100	100
34	Kỹ thuật	28	93.33	29	96.67	95
35	Chiến thuật	30	100	30	100	100
36	Tâm lý	27	90	27	90	90
VIII	Công tác kiểm tra đánh giá					
37	Công tác kiểm tra đánh giá định kỳ	30	100	30	100	100
38	Nội dung đánh giá được xây dựng phù hợp với mục tiêu của các giai đoạn huấn luyện.	28	93.33	29	96.67	95
39	Có hệ thống tiêu chí kiểm tra đánh giá phù hợp.	30	100	30	100	100
40	Trang thiết bị được sử dụng để kiểm tra đánh giá là hiện đại, có độ chính xác cao.	27	90	28	93.33	91.66
41	Thường xuyên tổ chức thi đấu để đánh giá hiệu quả huấn luyện.	29	96.67	30	100	98.33
IX	Hiệu quả của chương trình					
42	Phát triển tốt về hình thái	28	93.33	29	96.67	95
43	Phát triển tốt về thế lực	30	100	30	100	100
44	Phát triển tốt về chức năng sinh lý	28	93.33	29	96.67	95
45	Phát triển tốt về tinh thần và kỹ năng sống	29	96.67	29	96.67	96.67
46	Phát triển tốt về thành tích thi đấu.	28	93.33	29	96.67	95

Qua kết quả hai lần phỏng vấn, luận án quy ước chọn ra những mục hỏi có sự nhất quán ý kiến chuyên gia giữa lần 1 và lần 2, có tỉ lệ $>80\%$ tán thành. Cụ thể:

- Phần thông tin cơ sở (về nhân khẩu học): Các chuyên gia nhất trí 6/7 mục hỏi luận án xây dựng, nghiên cứu loại 1 mục hỏi (Mục số 7).
- Phần thông tin thực trạng tổng thể có 46 mục hỏi, nghiên cứu loại ra 1 mục hỏi (Mục số 16), số lượng mục hỏi còn lại là 45.

Ngoài ra, nghiên cứu đã so sánh tính nhất quán giữa dữ liệu nội dung các mục hỏi của qua 2 lần phỏng vấn bằng cách tính hệ số tương quan (r). Kết quả ghi nhận được $r = 0.97$. Sử dụng bảng Hopkins giải thích được, ý kiến của các chuyên gia lần 1 có độ tương quan gần như hoàn toàn với ý kiến ở lần 2. Điều này có nghĩa là những mục hỏi được các chuyên gia đã chọn đồng ý/không đồng ý ở lần 1 cũng được chọn tương tự ở lần 2.

3.1.1.3. Kiểm tra độ tin cậy thông tin phiếu phỏng vấn

Trước khi kiểm định lý thuyết khoa học thì cần phải đánh giá độ tin cậy và giá trị của thang đo. Tuy nhiên, đó là lý thuyết, thực tế cho thấy có thể trong bản hỏi có những câu hỏi không cần thiết. Để kiểm tra việc này thông thường sử dụng hai chỉ số thống kê là (1) Hệ số Cronbach Alpha và (2) hệ số tương quan biến tổng.

Phương pháp Cronbach Alpha dùng để đánh giá độ tin cậy của thang đo. Đây là một kiểm định cho phép đánh giá mức độ tin cậy của việc thiết lập một “biến” tổng hợp trên cơ sở nhiều biến “đơn” (item). Nói cách khác, nó cho phép đánh giá tính “nhất quán” (consistency) của các biến đơn về nguyên tắc là đại biểu cho cùng “subjet”.

Còn hệ số tương quan biến tổng là hệ số cho biết mức độ “liên kết” giữa một biến quan sát trong nhân tố với các biến còn lại. Nó phản ánh mức độ đóng góp vào giá trị khái niệm của nhân tố của một biến quan sát cụ thể. Tiêu chuẩn để đánh giá một biến có thực sự đóng góp giá trị vào nhân tố hay không là hệ số tương quan biến tổng phải > 0.4 . Nếu biến quan sát có hệ số tương quan biến tổng < 0.4 thì phải loại nó ra khỏi nhân tố đánh giá.

Phương pháp phân tích nhân tố khám phá EFA (Exploratory Factor Analysis, gọi

tất là phương pháp EFA) giúp đánh giá hai loại giá trị quan trọng của thang đo là giá trị hội tụ và giá trị phân biệt. Phương pháp phân tích nhân tố EFA thuộc nhóm phân tích đa biến phụ thuộc lẫn nhau (interdependence techniques), nghĩa là không có biến phụ thuộc và biến độc lập mà nó dựa vào mối tương quan giữa các biến với nhau (interrelationships). EFA dùng để rút gọn một tập k biến quan sát thành một tập F ($F < k$) các nhân tố có ý nghĩa hơn. Cơ sở của việc rút gọn này dựa vào mối quan hệ tuyến tính của các nhân tố với các biến nguyên thủy (biến quan sát).

Giới hạn ở luận án này không đi sâu vào phân tích nhân tố khám phá mà chỉ dùng phương pháp Cronbach Alpha để đánh giá độ tin cậy của thang đo (bảng hỏi).

Quy tắc đánh giá hệ số Cronbach Alpha được tác giả Hair et al (2006) đưa ra như sau:

- + < 0.6 : $\rightarrow$ thang đo nhân tố là không phù hợp (có thể trong môi trường nghiên cứu đối tượng không có cảm nhận về nhân tố đó).
- + $0.6 - 0.7$: $\rightarrow$ chấp nhận được với các nghiên cứu mới.
- + $0.7 - 0.8$: $\rightarrow$ chấp nhận được.
- + $0.8 - 0.95$: $\rightarrow$ tốt.
- + ≥ 0.95 : $\rightarrow$ chấp nhận được nhưng không tốt, nên xem xét các biến quan sát có thể có hiện tượng “trùng biến”.

Với 45 mục hỏi (biến quan sát) được sàng lọc sau khi phỏng vấn chuyên gia (hình thành nên các phiếu phỏng vấn chính thức tại *phụ lục 1*, luận án đã mã hóa các mục hỏi thành các biến và tiếp tục bước phỏng vấn.

Các số liệu sau khi được thu thập được mã hóa, nhập dữ liệu và phân tích dữ liệu bằng phần mềm SPSS 20.0. Kết quả mã hóa thang đo (Mô hình định lượng) được thể hiện tại bảng 3.2.

Bảng 3.2. Kết quả mã hóa thang đo sau khi phỏng vấn chuyên gia

TT	Mục hỏi	Mã hóa
I	Mục tiêu của chương trình huấn luyện	MT
1	Hướng đến việc phát triển rộng khắp phong trào Judo học đường	MT1
2	Khơi nguồn cảm hứng, phát huy niềm đam mê võ thuật cho học sinh.	MT2
3	Rèn luyện sức khỏe và trải nghiệm vui chơi, thi đấu Judo	MT3
4	Trang bị cho học sinh kỹ năng cơ bản và nâng cao ở môn Judo	MT4
5	Tuyển chọn và đào tạo tập trung, dài hạn để cung cấp nguồn VĐV Judo cho các CLB chuyên nghiệp.	MT5
II	Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện	CS
6	Đầy đủ, phù hợp với lứa tuổi VĐV năng khiếu	CS1
7	Đa dạng, nhiều chủng loại, chức năng.	CS2
8	Đạt chuẩn về chất lượng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn	CS3
9	Mới, hiện đại, đặc tiền	CS4
10	Phục vụ đắc lực cho công tác GD, HL	CS5
III	Lực lượng HLV	NL
11	Đầy đủ, hùng hậu	NL1
12	Đáp ứng kiến thức và trình độ chuyên môn	NL2
13	Kỹ thuật chuyên môn hoàn thiện	NL3
14	Nhiệt tình, tận tâm với nghề	NL4
15	Đoàn kết, tương trợ lẫn nhau	NL5
IV	Chương trình huấn luyện	CT
16	Được xây dựng đảm bảo tuân thủ các giai đoạn trong đào tạo VĐV trẻ	CT1
17	Được cập nhật và cải tiến thường xuyên.	CT2
18	Phân bố hợp lý các nội dung huấn luyện (Kỹ thuật, Chiến thuật, Thể lực và tâm lý).	CT3
19	Nội dung huấn luyện đáp ứng được mục tiêu của chương trình.	CT4
20	Hệ thống bài tập đang áp dụng trong chương trình phong phú và đa dạng.	CT5
V	Tài liệu giảng dạy	TL
21	Đầy đủ, phong phú	TL1
22	Được kiểm tra, cập nhật thường xuyên	TL2
23	Dựa trên thực tiễn kinh nghiệm thi đấu	TL3

TT	Mục hỏi	Mã hóa
24	Được biên soạn bởi những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực Judo	TL4
25	Có sự phối hợp chặt chẽ giữa các chuyên gia trong và ngoài nhà Trường	TL5
VI	Phương pháp huấn luyện	PP
26	Thực tế, đơn giản, dễ tiếp thu.	PP1
27	Tiên tiến, vì sự tiến bộ của các bạn	PP2
28	Khơi nguồn cảm hứng, noi gương các VĐV nổi tiếng	PP3
29	Dựa trên quy tắc rèn luyện đạo đức lẫn nghề nghiệp chuyên môn cho người học	PP4
30	Đảm bảo việc đạt được các mục tiêu của chương trình huấn luyện.	PP5
VII	Nội dung chương trình huấn luyện	ND
31	Tư duy	ND1
32	Thể lực	ND2
33	Kỹ thuật	ND3
34	Chiến thuật	ND4
35	Tâm lý	ND5
VIII	Công tác kiểm tra đánh giá	KT
36	Công tác kiểm tra đánh giá định kỳ	KT1
37	Nội dung đánh giá được xây dựng phù hợp với mục tiêu của các giai đoạn huấn luyện.	KT2
38	Có hệ thống tiêu chí kiểm tra đánh giá phù hợp.	KT3
39	Trang thiết bị được sử dụng để kiểm tra đánh giá là hiện đại, có độ chính xác cao.	KT4
40	Thường xuyên tổ chức thi đấu để đánh giá hiệu quả huấn luyện.	KT5
IX	Hiệu quả của chương trình	HQ
41	Phát triển tốt về hình thái	HQ1
42	Phát triển tốt về thể lực	HQ2
43	Phát triển tốt về chức năng sinh lý	HQ3
44	Phát triển tốt về tinh thần và kỹ năng sống	HQ4
45	Phát triển tốt về thành tích thi đấu.	HQ5

Qua kiểm tra Cronbach Alpha 45 biến thuộc 09 nhóm yếu tố (bao gồm: *Mục tiêu chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo; Cơ sở vật chất trang thiết bị huấn luyện; Nhân lực- Lực lượng HLV và trợ lý HL; Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu; Tài liệu giảng dạy; Phương pháp giảng dạy huấn luyện; Nội dung chương trình huấn luyện giảng dạy; Công tác kiểm tra đánh giá; Hiệu quả của chương trình*), nghiên cứu chỉ giữ lại các biến có giá trị Cronbach Alpha > 0.70 và hệ số tương quan biến tổng (item total correlation) > 0.4 . Kết quả trong 09 nhóm nhân tố còn giữ lại đủ 45 biến. Đây là cơ sở cho thấy bản hỏi đáp ứng được độ tin cậy để tiến hành phân tích các bước tiếp theo. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.3.

Bảng 3.3. Độ tin cậy Cronbach's Alpha của các yếu tố sau phỏng vấn thử (các HLV) tham gia chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo

TT	Thang đo (Nhân tố)	HLV (n=22)	
		Số lượng các biến (N of Items)	Cronbach's Alpha
1	MT	5(MT1, MT2, MT3, MT4, MT5)	.839
2	CS	5(CS1, CS2, CS3, CS4, CS5)	.822
3	NL	5(NL1, NL2, NL3, NL4, NL5)	.896
4	CT	5(VC1, VC2, VC3, VC4, VC5)	.936
5	TL	5(TL1, TL2, TL3, TL4, TL5)	.835
6	PP	5(PP1, PP2, PP3, PP4, PP5)	.892
7	ND	5(ND1, ND2, ND3, ND4, ND5)	.879
8	KT	5(KT1, KT2, KT3, KT4, KT5)	.919
9	HQ	5(HQ1, HQ2, HQ3, HQ4, HQ5)	.864

Như vậy, qua các phần kiểm định có thể sử dụng phiếu phỏng vấn này để phỏng vấn chính thức, tiến hành nghiên cứu sâu và giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu mà đề tài đặt ra.

3.1.2. Khảo sát các yếu tố liên quan đến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TP. Hồ Chí Minh

Kết quả nghiên cứu được trình bày ở các bảng sau:

Bảng 3.4. Thống kê các yếu tố nhân khẩu học của đối tượng HLV (n= 22)

Yếu tố	Nội dung	Tần suất	Tỷ lệ %
Giới tính	Nam	7	31.82
	Nữ	15	68.18
Độ tuổi	<30		
	30 - 40	5	22.72
	41-50	9	40.91
	> 50	8	36.37
Trình độ học vấn	12/12		
	Đại học	13	59.09
	Thạc sỹ	9	40.91
Trình độ chuyên môn huấn luyện Judo	Quốc tế		
	Quốc gia	16	72.72
	Tỉnh thành.	6	27.28
Thành tích cao nhất	VĐ tỉnh/thành		
	VĐ trẻ quốc gia	8	36.37
	VĐ cúp quốc gia	2	9.10
	VĐ trẻ ĐNÁ	3	13.61
	VĐ châu Á	2	9.10
	SEA Games	5	22.72
	ASIAD	2	9.10
Thời gian tham gia công tác huấn luyện Judo	Dưới 5 năm		
	Từ 5 - dưới 10 năm	2	9.10
	Từ 10 – dưới 15 năm	10	45.46
	Từ 15 - 20 năm	5	22.72
	Trên 20 năm	5	22.72

Sau khi kiểm định độ tin cậy của các mục hỏi (các biến), đề tài tiến hành khảo sát chính thức, bằng cách gửi phiếu phỏng vấn đến 22 HLV tham gia chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM. Thống kê các yếu tố nhân khẩu học của đối tượng HLV được thể hiện tại bảng 3.4.

Kết quả thu về 22/22 phiếu của HLV (100%) thể hiện cụ thể tại bảng 3.5.

**Bảng 3.5. Các yếu tố liên quan đến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu
Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai**

TT	Mục hỏi	N	Min	Max	Trung bình	Độ lệch chuẩn
I	Mục tiêu của chương trình huấn luyện	MT				
1	Hướng đến việc phát triển rộng khắp phong trào Judo học đường	MT1	3	5	4.423	0.504
2	Khơi nguồn cảm hứng, phát huy niềm đam mê võ thuật cho học sinh.	MT2	4	5	4.423	0.578
3	Rèn luyện sức khỏe và trải nghiệm vui chơi, thi đấu Judo	MT3	4	5	4.346	0.745
4	Trang bị cho học sinh kỹ năng cơ bản và nâng cao ở môn Judo	MT4	3	5	4.154	0.613
5	Tuyển chọn và đào tạo tập trung, dài hạn để cung cấp nguồn VĐV Judo cho các CLB chuyên nghiệp.	MT5	4	5	4.225	0.745
II	Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện	CS				
6	Đầy đủ, phù hợp với lứa tuổi VĐV năng khiếu	CS1	2	4	3.124	0.713
7	Đa dạng, nhiều chủng loại, chức năng.	CS2	2	3	2.854	0.413
8	Đạt chuẩn về chất lượng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn	CS3	2	4	3.154	0.516
9	Mới, hiện đại, đặc tiền	CS4	2	3	2.351	0.515
10	Phục vụ đắc lực cho công tác GD, HL	CS5	2	3	2.869	0.618
III	Lực lượng HLV	NL				
11	Đầy đủ, hùng hậu	NL1	3	4	3.462	0.508
12	Đáp ứng kiến thức và trình độ chuyên môn	NL2	3	4	4.009	0.496
13	Kỹ thuật chuyên môn hoàn thiện	NL3	4	5	4.214	0.689
14	Nhiệt tình, tận tâm với nghề	NL4	4	5	4.445	0.485
15	Đoàn kết, tương trợ lẫn nhau	NL5	4	5	4.637	0.816
IV	Chương trình huấn luyện	CT				

TT	Mục hỏi	N	Min	Max	Trung bình	Độ lệch chuẩn
16	Được xây dựng đảm bảo tuân thủ các giai đoạn trong đào tạo VĐV trẻ	CT1	3	4	3.075	0.503
17	Được cập nhật và cải tiến thường xuyên.	CT2	2	3	2.678	0.883
18	Phân bố hợp lý các nội dung HL (Kỹ thuật, Chiến thuật, Thể lực và tâm lý).	CT3	3	4	2.782	0.846
19	Nội dung huấn luyện đáp ứng được mục tiêu của chương trình.	CT4	3	4	3.046	0.575
20	Hệ thống bài tập đang áp dụng trong chương trình phong phú và đa dạng.	CT5	2	3	2.841	0.503
V	Tài liệu giảng dạy	TL				
21	Đầy đủ, phong phú	TL1	2	3	2.762	0.681
22	Được kiểm tra, cập nhật thường xuyên	TL2	2	3	2.547	0.745
23	Dựa trên thực tiễn kinh nghiệm thi đấu	TL3	3	5	4.034	0.572
24	Được biên soạn bởi những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực Judo	TL4	3	4	3.196	0.603
25	Có sự phối hợp chặt chẽ giữa các chuyên gia trong và ngoài nhà Trường	TL5	2	4	3.264	0.784
VI	Phương pháp huấn luyện	PP				
26	Thực tế, đơn giản, dễ tiếp thu.	PP1	2	4	3.843	0.486
27	Tiên tiến, vì sự tiến bộ của các bạn	PP2	2	4	3.577	0.641
28	Khơi nguồn cảm hứng, noi gương các VĐV nổi tiếng	PP3	3	5	4.114	0.579
29	Dựa trên quy tắc rèn luyện đạo đức lẫn nghề nghiệp chuyên môn cho người học	PP4	3	5	4.012	0.506
30	Đảm bảo việc đạt được các mục tiêu của chương trình huấn luyện.	PP5	2	4	3.876	0.785
VII	Nội dung chương trình huấn luyện	ND				

TT	Mục hỏi	N	Min	Max	Trung bình	Độ lệch chuẩn
31	Tư duy	ND1	3	4	3.015	0.684
32	Thể lực	ND2	3	5	4.014	0.745
33	Kỹ thuật	ND3	3	5	4.213	0.772
34	Chiến thuật	ND4	3	5	4.097	0.609
35	Tâm lý	ND5	2	4	3.432	0.783
VIII	Công tác kiểm tra đánh giá	KT				
36	Công tác kiểm tra đánh giá định kỳ	KT1	3	4	3.214	0.547
37	Nội dung đánh giá được xây dựng phù hợp với mục tiêu của các giai đoạn huấn luyện.	KT2	2	4	2.879	0.549
38	Có hệ thống tiêu chí kiểm tra đánh giá phù hợp.	KT3	3	5	3.114	0.771
39	Trang thiết bị được sử dụng để kiểm tra đánh giá là hiện đại, có độ chính xác cao.	KT4	2	4	2.965	0.602
40	Thường xuyên tổ chức thi đấu để đánh giá hiệu quả huấn luyện.	KT5	3	5	4.205	0.804
IX	Hiệu quả của chương trình	HQ				
41	Phát triển tốt về hình thái	HQ1	3	5	3.112	0.644
42	Phát triển tốt về thể lực	HQ2	3	4	2.714	0.548
43	Phát triển tốt về chức năng sinh lý	HQ3	3	5	2.965	0.687
44	Phát triển tốt về tinh thần và kỹ năng sống	HQ4	4	5	4.241	0.608
45	Phát triển tốt về thành tích thi đấu.	HQ5	3	5	3.076	0.714

- *Mục tiêu của chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai.*

Qua khảo sát cho thấy, mục tiêu của chương trình là rất rõ ràng và có sự kỳ vọng nhiều vào thành quả đạt được của các VĐV năng khiếu được phát hiện đào tạo từ “chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai”. Các biến đều được đánh giá ở mức đồng ý và rất đồng ý ($\bar{X}_1 = 4.154 - 4.423$) trong đó cao nhất là biến mục tiêu MT1 *Hướng đến việc phát triển rộng khắp phong trào Judo học đường* và biến mục tiêu MT2 *Khơi nguồn cảm hứng, phát huy niềm đam mê võ thuật cho học sinh*. Điều này cho thấy sự cần thiết của việc phải phát triển và cải tiến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai để có thể đạt được các mục tiêu mà chương trình hướng đến cũng như kỳ vọng của các HLV tham gia chương trình.

- *Cơ sở vật chất, sân bãi, trang thiết bị phục vụ chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*

Cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị đóng vai trò thiết yếu trong công tác giảng dạy, huấn luyện, đào tạo thể thao. Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chưa được trang bị đầy đủ thiết bị dụng cụ đảm bảo môi trường giảng dạy, huấn luyện chuyên nghiệp. Khảo sát ý kiến của các HLV đều đánh giá ở mức *không đồng ý* ($\bar{X}_1 = 2.351 - 2.869$) cho 3 biến của Cơ sở vật chất, sân bãi, trang thiết bị là biến CS2, CS4 và CS5. Hai biến CS1 và CS3 được đánh giá ở mức bình thường ($\bar{X}_1 = 3.124 - 3.154$) Điều này cho thấy các hạng mục cơ sở vật chất phục vụ chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chưa đáp ứng được yêu cầu về sự đầy đủ, đa dạng, hiện đại và hỗ trợ hiệu quả cho quá trình giảng dạy và huấn luyện. Điều này nên được xem xét đề xuất để cải thiện qua đó nâng cao hơn nữa hiệu quả giảng dạy và huấn luyện.

- *Nhân lực, Lực lượng HLV và trợ lý HL phục vụ chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*

Qua khảo sát ý kiến của HLV với điểm đánh giá ở 2 mức đồng ý và *rất đồng ý* ($\bar{X}_1 = 4.009 - 4.637$) cho 4 biến *Nhân lực, Lực lượng HLV và trợ lý HL* và trợ lý huấn luyện ở các biến NL2, NL3, NL4, NL5 điều này cho thấy các HLV đều nhận định tốt về tinh thần đoàn kết, sự hỗ trợ trong công việc cũng như mức độ đáp ứng chuyên môn của

lực lượng HLV đảm nhận công tác GD, HL tại chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai hiện tại. Tuy nhiên ở biến NL1 về sự đầy đủ và hùng hậu được đánh giá ở mức trên bình thường với ($\overline{X}_1 = 3.462$). Chính vì vậy cũng cần có kế hoạch bổ sung, bồi dưỡng lực lượng HLV để đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của chương trình.

- *Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*

Qua khảo sát 5 biến về chương trình huấn luyện hiện tại của chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai cho thấy các HLV đánh giá ở mức *không đồng ý* và *bình thường* về các biến của chương trình ($\overline{X}_1 = 2.678 - 3.075$) điều này cho thấy chương trình hiện tại được phân bố chưa thật sự hợp lý và khoa học, việc cập nhật cải tiến các kiến thức mới hiện đại chưa được tiến hành thường xuyên, hệ thống bài tập còn đơn điệu thiếu tính đa dạng. Điều này nên được xem xét đề xuất để cải tiến qua đó nâng cao hơn nữa hiệu quả giảng dạy và huấn luyện cũng như đáp ứng việc đạt được mục tiêu đề ra của chương trình.

- *Giáo trình đào tạo, tài liệu giảng dạy của chương trình*

Khảo sát cho thấy khâu giáo trình, tài liệu chưa được chuẩn bị đầy đủ, cần được cải tiến cập nhật cho phù hợp với đối tượng và yêu cầu càng cao của môn Judo trình độ cao.... Cụ thể tất cả các HLV đều đánh giá ở mức *không đồng ý/ bình thường* ($\overline{X}_1 = 2.547 - 3.596$) với cả 4 biến TL. Việc giảng dạy dựa trên kinh nghiệm thi đấu được lựa chọn ở mức cao, điều này cho thấy cần phải có những thay đổi về cách tiếp cận cũng như các lớp bồi dưỡng để các HLV có thể cập nhật các tài liệu, kiến thức khoa học hơn để góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện của chương trình.

- *Phương pháp giảng dạy, huấn luyện*

Khảo sát ý kiến của các HLV tham gia huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai cho thấy họ đánh giá *bình thường đến đồng ý* với phương pháp GD, HL tại đây; (PP1 - Đơn giản, dễ hiểu, tiếp thu và thực hành; PP2 - Tiên tiến, vì sự tiến bộ của người học; PP3 - Khởi nguồn cảm hứng, noi gương các cầu thủ nổi tiếng; PP5 - Đảm bảo việc đạt được các mục tiêu của chương trình huấn luyện). Điều này càng thể hiện rõ qua ý kiến từ *bình thường đến đồng ý* ($\overline{X}_1 = 3.577 - 4.114$).

- *Nội dung huấn luyện, giảng dạy của Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo*

tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

Về 5 nội dung GD, HL (*Tư duy; Thể lực; Kỹ thuật; Chiến thuật; Tâm lý*) được khảo sát. Kết quả khảo sát các biến cho thấy các HLV có đánh giá khá giống nhau về nội dung chương trình HL đã trang bị cho các học viên khi tham gia Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, thể hiện qua ý kiến từ *đồng ý đến hoàn toàn đồng ý* ($\bar{X}_1 = 4.014 - 4.213$) với 3 nội dung giảng dạy là Kỹ thuật, Chiến thuật và Thể lực. Hai nội dung Tư duy và Tâm lý được đánh giá ở mức thấp hơn với ($\bar{X}_1 = 3.015 - 3.432$), điều này cho thấy cần có những sự phân bổ hợp lý tỷ trọng các nội dung giảng dạy, huấn luyện phù hợp với từng giai đoạn và mục tiêu của chương trình.

- *Công tác kiểm tra đánh giá.*

Khảo sát các HLV tham gia Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai về công tác kiểm tra đánh giá đối với sản phẩm đào tạo cho thấy. Cụ thể là cả HLV đều đánh giá ở mức *không đồng ý/ không hài lòng* ($\bar{X}_1 = 2.879 - 3.214$) về việc tiến hành kiểm tra định kỳ, các nội dung đánh giá được xây dựng chưa phù hợp với mục tiêu của các giai đoạn huấn luyện, cũng như các thiết bị kiểm tra còn đơn điệu thiếu tính hiện đại để có thể đánh giá chính xác năng lực của sản phẩm đào tạo. Tuy nhiên, xét theo từng biến riêng lẻ trong việc kiểm tra đánh giá của chương trình thì điểm sáng chính là việc Thường xuyên tổ chức thi đấu để đánh giá hiệu quả huấn luyện.

- *Hiệu quả đào tạo của chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*

Kết quả khảo sát cho thấy, các HLV không đánh giá cao hiệu quả của chương trình hiện tại, các biến hiệu quả về Thể lực, Sinh lý được các HLV đánh giá ở mức dưới *bình thường* với ($\bar{X}_1 = 2.714 - 2.965$), các biến về Hình thái và Thành tích thi đấu được đánh giá ở mức *bình thường*. Tuy nhiên các HLV đánh giá cao hiệu quả của chương trình có tác động đến *Phát triển tốt về tinh thần và kỹ năng sống* ($\bar{X}_1 = 4.142$). Điều này cho thấy hiệu quả của chương trình còn nhiều hạn chế, cần có những cải tiến để có thể mang lại cho những người tham gia “Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai” những hiệu quả tốt hơn đáp ứng yêu cầu đào tạo VĐV năng khiếu cung cấp VĐV tiềm năng cho Judo trình độ cao của TPHCM.

3.1.3. Lựa chọn các test đánh giá thể lực VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh

3.1.3.1. Cơ sở lựa chọn các test đánh giá thể lực

Trình độ tập luyện của VĐV nói chung và VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15 - 17 nói riêng được đánh giá bằng nhiều phương pháp khác nhau như: Kiểm tra thể lực, kỹ thuật, chức năng tâm lý. Trình độ hiệu quả huấn luyện thường được đánh giá bằng các test sự phạm đủ độ tin cậy, đơn giản, phù hợp chuyên môn người kiểm tra, có đơn vị đo lường tương đối chính xác và sát với hoạt động chuyên môn.

Kết quả phân tích, tổng hợp các công trình nghiên cứu có liên quan tại chương 1 của luận án cho thấy, trình độ phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Trình độ kỹ thuật, tâm lý, sự phát triển các tố chất thể lực... hiệu quả huấn luyện còn phụ thuộc vào khả năng chức phận, khả năng phản xạ của hệ thần kinh cơ, khả năng ổn định tâm lý và phản ứng cơ thể. Trình độ trong môn võ Judo phụ thuộc nhiều nhân tố nên khi đánh giá phải sử dụng tổng hợp các chỉ tiêu tâm lý và các test sự phạm, trong đó các test sự phạm được sử dụng nhiều nhất vì mang đặc thù của hoạt động thể lực. Việc sử dụng phương pháp test sự phạm đảm bảo đủ độ tin cậy, đơn giản về cách tiến hành, phù hợp với chuyên môn của người kiểm tra, không cần thiết bị phức tạp, có đơn vị đo lường tương đối chính xác và gần với hoạt động chuyên môn của VĐV và HLV. Kết quả thu được qua kiểm tra là những thông tin ngược vô cùng quý giá giúp HLV trong quản lý, huấn luyện và điều chỉnh kịp thời, hợp lý, chính xác các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích của VĐV nhờ các yếu tố cơ bản đã được lượng hoá trong các thử nghiệm kiểm tra. Vì thế phương pháp kiểm tra đánh giá thể lực bằng các test sự phạm là chủ đạo để đánh giá sự phát triển của hiệu quả huấn luyện.

Theo kết quả nghiên cứu của chương 1 thấy, việc đánh giá thể lực chính là đánh giá năng lực vận động cao trong hoạt động chuyên môn đặc thù có liên quan đến sức nhanh, sức mạnh và hoạt động thi đấu. Phương pháp đánh giá có thể trực tiếp và gián tiếp. Đặc điểm hoạt động của môn võ Judo là môn thể thao giao đấu đối kháng cá nhân trực tiếp theo các hạng cân nên chủ yếu sử dụng phương pháp đánh giá gián tiếp như: Đánh giá thể lực bằng các test sự phạm chuyên môn về số lần, thời gian thực hiện các kỹ thuật chuyên môn như các đòn đá, di chuyển...

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá thể lực VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 16, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan thấy

quá trình lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá phải theo 3 nguyên tắc sau: [2], [13], [17], [33], [35], [38], [41], [43].

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá toàn diện về thể lực, tâm lý, kỹ chiến thuật.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và 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 để việc xác định được các nội dung về thể lực chuyên môn... Việc lựa chọn các test này chính là xác định trình độ thể lực và các đặc tính chuyên môn khác, nên các test được lựa chọn phải đánh giá được tổng hợp các năng lực chuyên môn về: Tốc độ, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, tâm lý, kỹ - chiến thuật.

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện VĐV Judo tại các địa phương.

Qua tổng hợp phân tích cơ sở lý luận về vấn đề đánh giá thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi ở trên cho thấy: để đánh giá toàn diện thể lực của từng độ tuổi VĐV năng khiếu Judo trẻ phải sử dụng tổng hợp các chỉ tiêu, các test sự phạm thuộc nhóm thể lực là chủ đạo. Khi đánh giá thể lực của từng độ tuổi VĐV năng khiếu Judo trẻ bằng các chỉ tiêu, các test sự phạm thì cần phải được vận dụng các test thể lực.

3.1.3.2. Cơ sở thực tiễn lựa chọn các test đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 16

Để đánh giá trong môn võ Judo toàn diện phải sử dụng tổng hợp các chỉ tiêu như tâm lý và sự phạm, trong đó phương pháp chủ đạo là các chỉ tiêu sự phạm.

Từ kết quả thu được như trình bày ở chương 1 của luận án, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước như: Jigoro Kano (1994) [8]; Chan Lee Wei (1990) [4]; Nguyễn Dương Bắc (2000) [1]; Lê Xuân Dũng (2007) [9]; Đỗ Ngọc Hùng (2007) [15]; Nguyễn Vũ Hải (2004) [12]; Vũ Quyết Định (2009) [10], Trần Mai Thúy Hồng (2009) [14]; Nguyễn Mạnh Hùng (2001) [16], Bạch Mai Ly và cộng sự (2023) [20], Phạm Hùng Mạnh và cộng sự (2021) [21], Phạm Xuân Ngà, Kim Minh, Phan Hồng Minh (1998) [25]; Hồ Thị Ánh Nguyệt (2016) [28], Lý Đại Nghĩa (2017) [26], Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004) [37], Vũ Bảo Thịnh (2010) [40]; Hoàng Xuân Thường (2008) [42], Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002) [48]; Nguyễn Quốc Tuấn (2004) [49]; Franchini E et al (2015) [60]; Marques

L et al (2017) [70]; Scott, K., Edward, T. (2001) [77]; Torres-Luque G (2016) [80]; William J.Kraemer, Steven J.Fleck (1993) [85]..., đồng thời, qua tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện tổ chức thể lực VĐV Judo tại các Trung tâm Judo mạnh toàn quốc như: Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội, Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Cần Thơ, Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng, Trung tâm đào tạo vận động viên các đơn vị Hà Nội, Thanh Hóa, TP Hồ Chí Minh, Công an nhân dân... đã sơ bộ lựa chọn được 24 test đánh giá thể lực cho VĐV Judo trẻ (được trình bày ở phần sau: 3.1.3.)

3.1.3.3. Sơ bộ lựa chọn sơ bộ các test đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn nêu trên, luận án đã phỏng vấn 15 huấn luyện viên và chuyên gia và sơ bộ lựa chọn được 24 chỉ tiêu, test (*15 test thể lực chung, 9 test thể lực chuyên môn*) đánh giá thể lực cho VĐV Judo trẻ gồm:

TT	Thể lực chung	TT	Thể lực chuyên môn
1	Co tay xà đơn 20s (lần)	16	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	17	Test Kouchigari 30s (lần)
3	Gánh tạ 1 RM (kg)	18	Test Ouchigari 30s(lần)
4	Gánh tạ 3 RM (kg)	19	Test Randori 30s (lần)
5	Gập bụng 1 phút (lần)	20	Test Siết cổ 30s (lần)
6	Bật xa tại chỗ (cm)	21	Test liên đòn 30 giây (lần)
7	Lực kéo cơ lưng (Kg)	22	Test kaeshi waza 30 giây (lần)
8	Lực bóp tay thuận (Kg)	23	Test uchikomi 1 phút (lần)
9	Chạy 30m XPC (s)	24	Test uchikomi 10 giây (lần)
10	Chạy 10m XPC (s)		
11	Chạy 1500m (phút)		
12	Test Cooper (m)		
13	Chạy zích zắc 30m (s)		
14	Nhảy dây 30s (lần)		
15	T – test (s)		

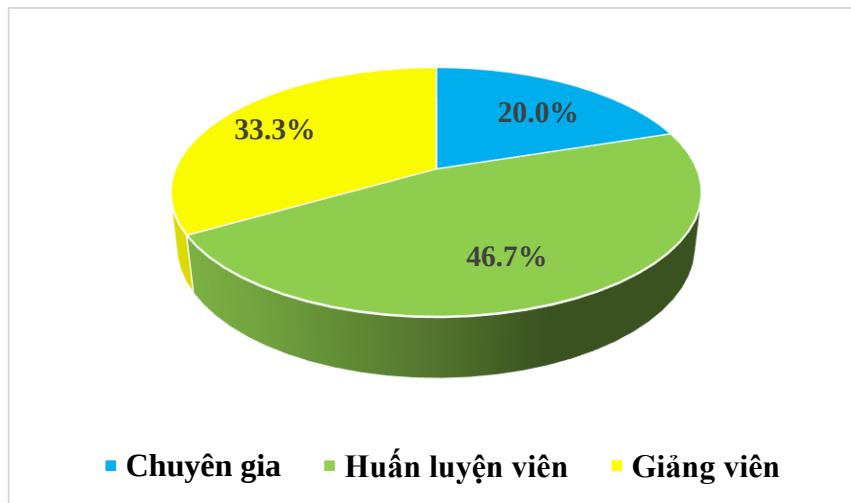
3.1.3.4.. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ.

Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu phù hợp điều kiện thực tiễn của các địa phương, trong quá trình nghiên cứu,

thông qua hình thức 2 lần phỏng vấn điều tra thực trạng về các hình thức, nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong đánh giá cho đối tượng nghiên cứu (lần 2 cách lần 1 một tháng). Lần 1: Phát ra 30 phiếu, thu về 30 phiếu đạt kết quả 100%; Lần 2: Phát ra 30 phiếu, thu về 30 phiếu đạt kết quả 100%.

Đặc điểm nhân khẩu học của khách thể tham gia phỏng vấn. Về giới tính: trong số 30 người tham gia trả lời phỏng vấn có 21 người là nam chiếm 60% và 09 người là nữ chiếm tỷ lệ 40%; Về lứa tuổi: độ tuổi trung bình của 21 khách thể phỏng vấn nam là $37,5 \pm 9,5$ và 09 khách thể phỏng vấn nữ là $38,2 \pm 5,4$.

Về trình độ đào tạo và chuyên môn có 6 người là chuyên gia chiếm tỷ lệ 20%, 14 người là huấn luyện viên chiếm 46.7%, 10 người là giảng viên có kinh nghiệm trong giảng dạy 33.3%.



Biểu đồ 3.2. Trình độ chuyên môn của người tham gia phỏng vấn

Bảng 3.6. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực VĐV năng khiếu Judo trẻ

TT	Nội dung	Lần 1 (n=30)										Lần 2 (n=30)									
		Hoàn toàn không đồng ý		Không đồng ý		Không ý kiến		Đồng ý		Hoàn toàn đồng ý		Hoàn toàn không đồng ý		Không đồng ý		Không ý kiến		Đồng ý		Hoàn toàn đồng ý	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Thể lực chung																					
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	0	0	1	3.33	2	6.67	9	30	18	60	1	3.33	2	6.67	2	6.67	4	13.33	21	70
2	Gánh tạ 1RM (kg)	0	0	0	0	2	6.67	4	13.33	24	80	0	0	0	0	3	10	3	10	25	83.33
3	Gánh tạ 3RM (kg)	0	0	1	3.33	1	3.33	3	10	25	83.33	0	0	1	3.33	1	3.33	4	13.33	24	80
4	Lực kéo cơ lưng (Kg)	3	10	3	10	3	10	4	13.33	17	56.55	0	0	1	3.33	1	3.33	2	6.67	26	86.67
5	Lực bóp tay thuận (Kg)	0	0	1	3.33	1	3.33	4	13.33	24	80	0	0	1	6.67	1	3.33	3	10	25	83.3
6	Chạy 30m XPC (s)	1	3.33	1	3.33	2	6.67	2	6.67	25	83.33	0	0	1	3.33	1	3.33	2	6.67	26	86.67
7	Chạy 10m XPC (s)	2	6.67	0	0	4	13.3	6	20	18	60	2	6.67	1	3.33	2	6.67	4	13.33	21	70
8	Bật xa tại chỗ (cm)	1	3.33	1	3.33	1	6.67	2	6.67	26	86.66	0	0	1	3.33	1	3.33	2	6.67	26	86.67
9	Nhảy dây 30s (lần)	2	6.67	0	0	3	10	6	20	19	63.33	2	6.67	1	3.33	2	6.67	4	13.33	21	70
10	Chạy 1500m (phút)	0	0	1	3.33	0	0	4	13.33	25	83.33	0	0	1	3.33	1	3.33	2	6.67	26	86.67
11	Test Cooper (m)	2	6.67	0	0	4	13.3	6	20	18	60	2	6.67	1	3.33	2	6.67	4	13.33	21	70
12	Gập bụng 1 phút (lần)	0	0	0	0	1	3.33	5	16.67	24	80	0	0	1	3.33	1	3.33	3	10	25	83.33
13	Ngồi với (cm)	1	3.33	1	3.33	1	3.33	1	3.33	26	86.67	1	3.33	0	0	0	0	2	6.67	27	90
14	Chạy zigzắc 30m (s)	0	0	1	3.33	2	6.67	9	30	18	60	1	3.33	2	6.67	2	6.67	4	13.33	21	70
15	T – test (s)	1	3.33	0	0	0	0	2	6.67	27	90	1	3.33	1	3.33	1	3.33	1	3.33	26	86.67

Thẻ lực chuyên môn																					
16	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	1	3.33	1	3.33	1	3.33	1	3.33	26	86.67	1	3.33	0	0	0	0	2	6.67	27	90
17	Test Kouchigari 30s (lần)	0	0	0	0	2	6.67	4	13.33	24	80	0	0	0	0	3	10	3	10	25	83.33
18	Test uchikomi 1 phút (lần)	2	6.67	0	0	4	13.3	6	20	18	60	2	6.67	1	3.33	2	6.67	4	13.33	21	70
19	Test Randori 30s (lần)	0	0	0	0	1	3.33	2	6.67	27	90	0	0	1	3.33	1	3.33	1	3.33	27	90
20	Test kaeshi waza 30 giây (lần)	0	0	1	3.33	2	6.67	9	30	18	60	1	3.33	2	6.67	2	6.67	4	13.33	21	70
21	Test liên đòn 30 giây (lần)	2	6.67	0	0	4	13.3	6	20	18	60	2	6.67	1	3.33	2	6.67	4	13.33	21	70
22	Test siết cổ 30s (lần)	1	3.33	0	0	2	6.67	2	6.67	25	83.33	0	0	0	0	1	3.33	3	10	26	86.67
23	Test uchikomi 1 phút (lần)	0	0	1	3.33	2	6.67	9	30	18	60	1	3.33	2	6.67	2	6.67	4	13.33	21	70
24	Test Ouchigari 30s(lần)	0	0	1	3.33	1	3.33	2	6.67	26	86.67	0	0	1	3.33	2	6.67	2	6.67	25	83.33

❖ *Xác định độ tin cậy của các test đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ.*

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

Kết quả được trình bày ở bảng 3.7.

Bảng 3.7. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn

TT	TEST	Lần 1 (n=30)	Lần 2 (n=30)	Test Statistics
		Giá trị trung bình		Asymp. Sig. (2-tailed)
Thể lực chung				
1	Lực lưng (kg)	4.8	4.9	0.317
2	Gánh tạ (kg)	4.7	4.85	0.259
3	Gập bụng 1 phút (lần)	4.9	4.8	0.317
4	Bật xa tại chỗ (cm)	4.85	4.95	0.317
5	Lực bóp tay thuận (kg)	4.9	4.95	0.564
6	Chạy 30m (s)	4.85	4.55	0.083
7	T-test (s)	4.85	4.95	0.317
8	Chạy 1500m (phút)	4.7	4.85	0.259
9	Ngồi vởi (cm)	4.85	4.9	0.305
Thể lực chuyên môn				
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	4.7	4.8	0.527
11	Test Kouchigari 30s (lần)	4.6	4.75	0.405
12	Test Ouchigari 30s(lần)	4.7	4.8	0.527
13	Test Randori 30s (lần)	4.9	4.85	0.415
14	Test Siết cổ 30s (lần)	4.8	4.9	0.317

Từ kết quả ở bảng 3.7 cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn các test là sig. > 0.05. Theo kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định (hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn với mức ý nghĩa $P > 0.05$.

Kết quả qua 03 bước lựa chọn, đảm bảo tính logic, tính khoa học, đề tài lựa chọn được 14 test trong đó: 09 test đánh giá thể lực chung và 5 tests đánh giá thể lực chuyên môn.

TT	Thể lực chung	TT	Thể lực chuyên môn
1	Gánh tạ 1 RM (kg)	10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)
2	Gập bụng 1 phút (lần)	11	Test Kouchigari 30s (lần)
3	Bật xa tại chỗ (cm)	12	Test Ouchigari 30s (lần)
4	Lực kéo cơ lưng (kg)	13	Test Randori 30s (lần)
5	Lực bóp tay thuận (kg)	14	Test Siết cổ 30s (lần)
6	Ngồi vởi		
7	Chạy 30m XPC (s)		
8	T-test (s)		
9	Chạy 1500m (phút)		

Tóm lại: Kết quả nghiên cứu đã chọn được 14 test (9 test thể lực chung, 5 test thể lực chuyên môn) chuyên môn đặc trưng, đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo dùng để đánh giá thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17. Quá trình nghiên cứu đã xác định hướng lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ, là cơ sở khoa học cho đánh giá thể lực trong nghiên cứu và thực nghiệm, đảm bảo ứng dụng trong thực tiễn thuận lợi và chính xác. Với kết quả định hướng kiểm tra đánh giá thể lực dưới góc độ sự phạm theo hướng sự phạm bằng các test sự phạm và tâm lý để đánh giá khách quan và chính xác sự phát triển thể lực hiệu quả huấn luyện. Việc sử dụng phương pháp test sự phạm vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, đơn giản cách tiến hành, phù hợp chuyên môn của người kiểm tra, thiết bị không phức tạp, có đơn vị đo tương đối chính xác và rất gần với hoạt động chuyên môn của VĐV và HLV. Kết quả kiểm tra là những thông tin ngược quý giá giúp HLV trong quá trình quản lý, huấn luyện, điều khiển và điều chỉnh kịp thời, hợp lý, chính xác các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của VĐV qua các yếu tố cơ bản đã được lượng hoá trong các thử nghiệm kiểm tra.

3.1.3. Đánh giá thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

Với mục đích đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu, luận án tiến hành nghiên cứu trên 60 VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 16 trong 2 nhóm tuổi, được tập luyện theo chương trình huấn luyện chuyên môn hoá sâu. Toàn bộ quá trình theo dõi và kiểm tra sư phạm trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành trong 24 tháng kiểm tra qua 14 test đã lựa chọn. Quá trình kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu được tiến hành ở độ tuổi 15 và 16 tuổi, làm cơ sở cho việc xây dựng các thang điểm đánh giá thể lực hiệu quả huấn luyện, tiêu chuẩn đánh giá phân loại và kiểm nghiệm trong thực tiễn công tác đào tạo, huấn luyện thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Đề tài tiến hành sử dụng các test đã được lựa chọn để tiến hành kiểm tra đánh giá thực trạng ban đầu thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai. Kết quả được trình bày ở bảng 3.8.

Bảng 3.8. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

	STT	TEST	$\bar{X} \pm \delta$	$C_v\%$
LỨA TUỔI 15				
Thể lực chung	1	Lực lưng (kg)	120.03±8.66	7.21
	2	Gánh tạ (kg)	134.14±6.07	4.52
	3	Gập bụng 1 phút (lần)	31.13±1.76	5.64
	4	Bật xa tại chỗ (cm)	221.20±11.27	5.10
	5	Lực bóp tay thuận (kg)	35.93±2.32	6.45
	6	Chạy 30m (s)	5.10±0.15	2.90
	7	T-test (s)	11.58±0.44	3.81
	8	Chạy 1500m (phút)	7.28±0.28	3.80
	9	Ngồi vởi (cm)	12.00±1.08	9.02
Thể lực	10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	15.87±1.55	9.75
	11	Test Kouchigari 30s (lần)	15.17±1.32	8.67

chuyên môn	12	Test Ouchigari 30s(lần)	14.73±1.20	8.16
	13	Test Randori 30s (lần)	14.93±1.39	9.29
	14	Test siết cổ 30s (lần)	5.93±1.23	20.73
LỬA TUỔI 16				
Thể lực chung	1	Lực lưng (kg)	120.96±8.71	7.21
	2	Gánh tạ (kg)	135.34±5.98	4.42
	3	Gập bụng 1 phút (lần)	32.33±1.63	5.03
	4	Bật xa tại chỗ (cm)	222.20±11.15	5.02
	5	Lực bóp tay thuận (kg)	37.33±1.87	5.01
	6	Chạy 30m (s)	4.93±0.17	3.48
	7	T-test (s)	11.49±0.58	5.09
	8	Chạy 1500m (phút)	7.01±0.27	3.81
	9	Ngồi vởi (cm)	13.20±1.16	8.76
Thể lực chuyên môn	10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	17.57±1.55	8.80
	11	Test Kouchigari 30s (lần)	16.93±1.53	9.03
	12	Test Ouchigari 30s(lần)	15.87±1.57	9.89
	13	Test Randori 30s (lần)	17.23±1.68	9.72
	14	Test siết cổ 30s (lần)	7.20±0.81	11.18

Kết quả bảng 3.9 cho thấy:

🏆 Lứa tuổi 15:

❖ Thể lực chung:

- Lực lưng (kg): Giá trị tích trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 120.03 \pm 8.66$; $C_v\% = 7.21\% < 10\%$.

- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 134.14 \pm 6.07$; $C_v\% = 4.52\% < 10\%$.

- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 31.13 \pm 1.76$; $C_v\% = 5.64\% < 10\%$.

- **Bật xa tại chỗ (cm):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 221.20 \pm 11.27$; $C_v\% = 5.10\% < 10\%$.

- **Lực bóp tay thuận (kg):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 35.93 \pm 2.32$; $C_v\% = 6.45\% < 10\%$.

- **Chạy 30m (s):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 5.10 \pm 0.15$; $C_v\% = 2.90\% < 10\%$.

- **T-test (s):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 11.58 \pm 0.44$; $C_v\% = 3.81\% < 10\%$.

- **Chạy 1500m (phút):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 7.28 \pm 0.28$; $C_v\% = 3.80\% < 10\%$.

- **Ngồi vói (cm):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 12.00 \pm 1.08$; $C_v\% = 9.02\% > 10\%$.

❖ **Thể lực chuyên môn:**

- **Test Ippon Seoi Nage 30s (lần):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 15.87 \pm 1.55$; $C_v\% = 9.75\% < 10\%$.

- **Test Kouchigari 30s (lần):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 15.17 \pm 1.32$; $C_v\% = 8.67\% < 10\%$.

- **Test Ouchigari 30s(lần):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 14.73 \pm 1.20$; $C_v\% = 8.16\% < 10\%$.

- **Test Randori 30s (lần):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 14.93 \pm 1.39$; $C_v\% = 9.29\% < 10\%$.

- **Test siết cổ 30s (lần):** Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 5.93 \pm 1.23$; $C_v\% = 20.73\% > 10\%$.

Nhận xét: Qua kết quả kiểm tra cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở mức tương đối đồng đều, ít có sự phân tán giữa các cá thể trong cùng một nhóm nghiên cứu, điều này thể hiện rõ thông qua 13/14 test đều có hệ số biến sai $C_v\% < 10$. Ngoại trừ 1 test siết cổ 30s có hệ số biến sai $C_v\% > 10$ cho thấy trình độ của VĐV là không đồng đều có sự chênh lệch giữa các VĐV trong cùng nhóm nghiên cứu.

🏆 **Lứa tuổi 16:**

❖ **Thể lực chung:**

- Lực lưng (kg): Giá trị trung bình lực lưng của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 120.96 \pm 8.71$; $C_v\% = 7.21\% < 10\%$.
- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 135.34 \pm 5.98$; $C_v\% = 4.42\% < 10\%$.
- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 32.33 \pm 1.63$; $C_v\% = 5.03\% < 10\%$.
- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 222.20 \pm 11.15$; $C_v\% = 5.02\% < 10\%$.
- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 37.33 \pm 1.87$; $C_v\% = 5.01\% < 10\%$.
- Chạy 30m (s): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 4.93 \pm 0.17$; $C_v\% = 3.48\% < 10\%$.
- T-test (s): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 11.49 \pm 0.58$; $C_v\% = 5.09\% < 10\%$.
- Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 7.01 \pm 0.27$; $C_v\% = 3.81\% < 10\%$.
- Ngồi vởi (cm): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 13.20 \pm 1.16$; $C_v\% = 8.76\% < 10\%$.

❖ **Thể lực chuyên môn:**

- Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 17.57 \pm 1.55$; $C_v\% = 8.80\% < 10\%$.
- Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 16.93 \pm 1.53$; $C_v\% = 9.03\% < 10\%$.
- Test Ouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 15.87 \pm 1.57$; $C_v\% = 9.89\% < 10\%$.
- Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 17.23 \pm 1.68$; $C_v\% = 9.72\% < 10\%$.

- Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là $\bar{X} = 7.20 \pm 0.81$; $C_v\% = 10.11\% > 10\%$.

Nhận xét: Qua kết quả kiểm tra trên nhìn chung trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở mức tương đối đồng đều ít có sự phân tán giữa các cá thể trong cùng một nhóm nghiên cứu, điều này thể hiện rõ thông qua 13/14 test đều có hệ số biến sai $C_v\% < 10$. Ngoại trừ test siết cổ 30s có hệ số biến sai $C_v\% > 10$ cho thấy trình độ của VĐV là không đồng đều có sự chênh lệch giữa các VĐV trong cùng nhóm nghiên cứu.

3.1.4. Bàn luận kết quả mục tiêu 1

❖ Bàn luận về thực trạng các yếu tố liên quan với chương trình huấn luyện

Thực trạng các yếu tố liên quan với chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai cho thấy một số điểm mạnh nổi bật: mục tiêu rõ ràng, đội ngũ HLV chất lượng, tổ chức thi đấu thường xuyên, và tác động tích cực đến tinh thần. Tuy nhiên, các hạn chế bao gồm cơ sở vật chất lạc hậu, chương trình và tài liệu lỗi thời, thiếu chú trọng tư duy/tâm lý, kiểm tra đánh giá yếu và hiệu quả thể lực/thi đấu thấp. Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng huấn luyện mà còn hạn chế khả năng cạnh tranh của VĐV trên đấu trường quốc gia và quốc tế.

So với bối cảnh chung, chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai có lợi thế về đội ngũ HLV và tinh thần võ đạo, nhưng vẫn thua kém các trung tâm lớn tại Việt Nam về cơ sở vật chất và tính hiện đại. Để cải thiện, chương trình cần tập trung đầu tư cơ sở vật chất, cập nhật chương trình/tài liệu, tăng cường huấn luyện tư duy/tâm lý, cải thiện kiểm tra đánh giá, và cá nhân hóa huấn luyện. Những thay đổi này sẽ giúp CLB Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai nâng cao chất lượng đào tạo, đáp ứng mục tiêu phát triển VĐV năng khiếu và cạnh tranh hiệu quả hơn trong bối cảnh Judo hiện đại.

Thông qua các bước: Xây dựng phiếu phỏng vấn; Phỏng vấn chuyên gia Kiểm tra độ tin cậy thông tin phiếu phỏng vấn; Phỏng vấn chính thức, thu thập và phân tích dữ liệu, kết quả thu được 45 biến thuộc 09 nhóm yếu tố (bao gồm: *Mục tiêu chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo*; *Cơ sở vật chất trang thiết bị huấn luyện*; *Nhân lực- Lực lượng HLV và trợ lý huấn luyện*; *Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu*;

Tài liệu giảng dạy; Phương pháp giảng dạy huấn luyện; Nội dung chương trình huấn luyện giảng dạy; Công tác kiểm tra đánh giá; Hiệu quả của chương trình) luận án đã xác định thực trạng các yếu tố liên quan với chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Thiếu thiết bị hiện đại và đa dạng (CS2, CS4) là rào cản lớn nhất, không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng huấn luyện mà còn hạn chế khả năng cạnh tranh của VĐV so với các chương trình quốc tế. Trong bối cảnh Judo đòi hỏi môi trường tập luyện chuyên nghiệp (thảm đấu đạt chuẩn, dụng cụ hỗ trợ), sự thiếu hụt này làm giảm hiệu quả rèn luyện kỹ thuật và thể lực.

Thiếu cập nhật trong chương trình (CT2) và tài liệu (TL2) phản ánh sự chậm đổi mới, có thể do thiếu nguồn lực tài chính hoặc kết nối với các tổ chức Judo quốc tế. Điều này làm giảm tính cạnh tranh của chương trình, đặc biệt khi Judo toàn cầu đang phát triển với các phương pháp huấn luyện tiên tiến.

Kết quả yếu tố thể lực được đánh giá chưa cao (HQ2) cho thấy chương trình chưa tối ưu trong việc phát triển sức mạnh, sức bền, và tốc độ – những yếu tố cốt lõi của Judo. Điều này có thể bắt nguồn từ cơ sở vật chất kém, chương trình huấn luyện chưa khoa học, và kiểm tra đánh giá chưa hiệu quả. Kiểm tra, đánh giá là một phần quan trọng không thể thiếu trong công tác huấn luyện, thông qua kiểm tra có thể đánh giá được tính hợp lý và hiệu quả của chương trình huấn luyện, đồng thời qua đó so sánh trình độ giữa các VĐV để tìm ra điểm mạnh cũng như điểm yếu cần khắc phục cần phải cải thiện

❖ *Bàn luận về xác định các test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá*

Theo một số nhà khoa học, ngoài các tiêu chí như độ tin cậy, tính thông báo của test ra, để chọn lựa các nội dung cần kiểm tra phải dựa trên nguyên tắc: (1) dễ tiến hành đo lường, (2) có thể so sánh và đánh giá theo cá thể, theo khu vực và theo các quốc gia khác nhau. Quy trình lựa chọn test dựa trên cơ sở lý luận, tham khảo các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan đến lĩnh vực của đề tài, phỏng vấn chuyên gia, đảm bảo tính khoa học, tính toàn diện và phù hợp với Judo. Các test đơn giản, không đòi hỏi thiết bị phức tạp, dễ triển khai ở địa phương, phù hợp với điều kiện thực tiễn còn hạn chế tại CLB Judo Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai. Trình độ và thâm niên công tác của các đối tượng được phỏng vấn đảm bảo tính khoa học của kết quả phỏng

vấn. Mỗi chỉ tiêu sử dụng trong nghiên cứu khoa học cần phải đảm bảo độ tin cậy và tính phù hợp. Để đảm bảo điều đó, nghiên cứu đã phân tích, tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá từ các nguồn tài liệu, các tác giả có uy tín, đảm bảo độ tin cậy cao. đánh giá trên nhóm khách thể nghiên cứu là tương đối phù hợp.

Kết quả nghiên cứu đã tổng hợp được 24 test thường dùng để đánh giá thể lực của VĐV Judo để đưa vào phỏng vấn lựa chọn. Nghiên cứu đã sử dụng công thức toán học $|r|$ tương quan để kiểm tra độ tin cậy của các test. Tất cả 14 test đạt hệ số tương quan mạnh ($|r| > 0.6$) và độ tin cậy cao ($r > 0.8$) và **tính thông báo cao**, đảm bảo phản ánh chính xác năng lực của VĐV. Điều này cho thấy có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Các test được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ nhất thì cũng được đánh giá cao ở lần tiếp theo. Theo nguyên tắc chỉ chọn các test đạt từ 80% tổng điểm trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn, nghiên cứu đã xác định được 14 test đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

Kết quả từ 60 VĐV qua 02 năm cung cấp cơ sở đáng tin cậy để xây dựng thang điểm đánh giá, hỗ trợ quản lý và phát triển VĐV. Kết quả nghiên cứu xác định được 14 test đánh giá thể lực (9 thể lực chung, 5 thể lực chuyên môn) và xây dựng thang điểm đánh giá cho VĐV năng khiếu Judo trẻ tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai được thực hiện khoa học, dựa trên cơ sở lý luận vững chắc, phỏng vấn chuyên gia, và kiểm tra độ tin cậy/tính thông báo. Các test phản ánh tốt yêu cầu của Judo, đơn giản, khả thi, và cung cấp dữ liệu nền tảng để xây dựng thang điểm đánh giá.

Bàn luận về thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai:

Do khó khăn trong việc tìm đối tượng cùng trình độ, lứa tuổi để tham chiếu - so sánh, đề tài tiến hành tham chiếu với kết quả thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với thành tích của Judo trẻ TP. Hồ Chí Minh [28], Judo trẻ Quốc gia Trung tâm huấn luyện Quốc gia Cần Thơ [20] & Judo trẻ Quốc gia [21]. Kết quả so sánh được trình bày qua bảng 3.9 dưới đây:

Bảng 3.9. Tham chiếu thành tích của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số đội trẻ Judo.

TT	Test	Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (Lứa tuổi 15)	Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (Lứa tuổi 16)	Trẻ Judo TPHCM [28]	Trẻ Judo quốc gia TTHLQG Cần Thơ [20]	Trẻ Judo Quốc gia [21]
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
1	Lực lưng (kg)	120.03±8.66	120.96±8.71	129.6±18.18		
2	Gánh tạ (kg)	134.14±6.07	135.34±5.98			150.25±23.83
3	Gập bụng 1 phút (lần)	31.13±1.76	32.33±1.63	41.4±4.23	61-66	
4	Bật xa tại chỗ (cm)	221.20±11.27	222.20±11.15	230.8±14.8	229.69-231.30	
5	Lực bóp tay thuận (kg)	35.93±2.32	37.33±1.87	45.4±6.88	45.73-49.04	
6	Chạy 30m (s)	5.10±0.15	4.93±0.17	4.4±0.31	4.30- 4.41	
7	T-test (s)	11.58±0.44	11.49±0.58			10.6±0.32
8	Ngồi với (cm)	12.00±1.08	13.20±1.16			19.35±2.75
9	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	15.87±1.55	17.57±1.55	21.2±2.39		21.38±2.26
10	Test Kouchigari 30s (lần)	15.17±1.32	16.93±1.53	21.5±2.31		
11	Test Ouchigari 30s(lần)	14.73±1.20	15.87±1.57	18.9±2.3		19.38±2.39
12	Test Randori 30s (lần)	14.93±1.39	17.23±1.68		23-24	
13	Test siết cổ 30s (lần)	5.93±1.23	7.20±0.81		9-10	

Kết quả tham chiếu ở bảng 3.5 cho thấy: VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai lứa tuổi 16 có thành tích tốt hơn lứa tuổi 15 ở hầu hết các chỉ số (chạy 30m, gập bụng, các kỹ thuật Judo). Điều này cho thấy chương trình huấn luyện đang sử dụng cũng giúp VĐV cải thiện thành tích theo thời gian, có sự tiến bộ giữa các lứa tuổi. Chỉ số bật xa tại chỗ của VĐV Minh Khai tiệm cận gần với các đội mạnh như Judo trẻ TPHCM và Judo trẻ TTHLQG Cần Thơ, cho thấy tiềm năng tốt về sức mạnh chân, phù hợp với các kỹ thuật Judo đòi hỏi sức bật và lực chân. Độ lệch chuẩn của các chỉ số thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai khá thấp (so với Judo trẻ TPHCM và Judo trẻ Quốc gia), cho thấy sự đồng đều (tính ổn định) trong sự phát triển lứa tuổi, là lợi thế khi xây dựng chương trình huấn luyện cho đội nhóm thi đấu.

Bên cạnh đó, thể lực chung thể hiện ở các chỉ số như lực lưng, gánh tạ, gập bụng, lực bóp tay và độ dẻo của VĐV Minh Khai đều thấp hơn đáng kể so với các đội mạnh. Điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng thi đấu bền bỉ và thực hiện các kỹ thuật phức tạp. Ở các test tốc độ và sự linh hoạt như Chạy 30m và T-test cho thấy VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai còn chậm và kém linh hoạt so với TPHCM, TTHLQG Cần Thơ và Quốc gia. Đây là yếu tố cần cải thiện để đáp ứng yêu cầu thi đấu Judo cấp cao. Về thể lực chuyên môn thể hiện ở các test Judo (Ippon Seoi Nage, Kouchigari, Uouchigari, Randori, Siết cổ) của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đều thấp hơn các đội mạnh về số lần thực hiện. Điều này phản ánh sự hạn chế về tốc độ, sức mạnh và sự thuần thục.

❖ **Tiểu kết:**

Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai có nhiều điểm mạnh như mục tiêu rõ ràng, đội ngũ HLV chất lượng, và phương pháp huấn luyện chú trọng tinh thần võ đạo. Tuy nhiên, các hạn chế về cơ sở vật chất, chương trình lỗi thời, tài liệu thiếu cập nhật, và sự thiếu chú trọng vào tư duy, tâm lý là những rào cản. Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả huấn luyện mà còn hạn chế khả năng cạnh tranh của VĐV trên đấu trường quốc gia và quốc tế. Để cải thiện, cần tập trung đầu tư vào cơ sở vật chất, đổi mới chương trình và tài liệu

huấn luyện, đồng thời tăng cường rèn luyện thể lực để đảm bảo phát triển toàn diện cho VĐV.

Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đa phần các test có hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ biểu hiện tính tương đối đồng đều của tập hợp mẫu, chứng tỏ trình độ giữa các VĐV không có sự chênh lệch đáng kể. Tuy nhiên sau khi tham chiếu thành tích của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với Judo trẻ TPHCM, Judo trẻ quốc gia TTHLQG Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia nhận thấy thành tích thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đều thấp hơn.

Nhìn chung, VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai có tiềm năng phát triển, thể hiện qua sự tiến bộ giữa các lứa tuổi và sự đồng đều. Tuy nhiên, so với các đội mạnh như Judo trẻ TPHCM, Judo trẻ TTHLQG Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia, VĐV Minh Khai còn hạn chế về thể lực chung, tốc độ, sự linh hoạt và thể lực chuyên môn. Để cạnh tranh ở cấp cao hơn, cần xây dựng chương trình huấn luyện tập trung vào cải thiện thể lực như sức mạnh, độ dẻo, tốc độ và rèn luyện thể lực Judo một cách bài bản, có thể thu hẹp khoảng cách với các đội mạnh trong tương lai.

3.2. Xây dựng chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu tập trung xây dựng và triển khai chương trình huấn luyện thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15-17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, Thành phố Hồ Chí Minh, trong giai đoạn 02 năm 2018-2019. Nghiên cứu thiết kế chương trình huấn luyện và lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn, đồng thời ứng dụng thực nghiệm vào huấn luyện để nâng cao trình độ thể lực và thành tích thi đấu của VĐV. Thông qua việc phân tích thực trạng thể lực, khảo sát ý kiến chuyên gia và áp dụng các phương pháp huấn luyện khoa học, chương trình nhằm tối ưu hóa quá trình đào tạo, giúp VĐV phát triển toàn diện về yếu tố thể lực, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện Judo trẻ tại trường, đóng góp vào việc xây dựng mô hình đào tạo Judo trẻ mang tính hệ thống và bền vững tại TP. Hồ Chí Minh.

3.2.1. Cơ sở xây dựng chương trình huấn luyện Judo năm 2018-2019

❖ Cơ sở lý luận:

- Chương 1 đã hệ thống hóa các cơ sở lý luận và thực tiễn liên quan đến việc xây dựng chương trình huấn luyện cho VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15-17 trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu. Judo là môn thể thao đối kháng đòi hỏi sự kết hợp hài hòa giữa thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý, với thể lực là nền tảng cốt lõi. Xu thế huấn luyện hiện đại nhấn mạnh cá nhân hóa, sử dụng khối lượng vận động lớn với quãng nghỉ hợp lý, ưu tiên huấn luyện chuyên môn và ứng dụng công nghệ.

- **Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi 15-17:** đây là giai đoạn phát triển quan trọng với sự hoàn thiện thể chất (tăng thể tích tim, sức mạnh cơ, khả năng hô hấp) và tâm lý (tư duy lý luận, ý chí, kiểm soát cảm xúc). Những đặc điểm này tạo điều kiện thuận lợi để xây dựng các bài tập chuyên môn hóa, nhưng cần đảm bảo cân bằng lượng vận động và khả năng hồi phục để tránh chấn thương hoặc mệt mỏi.

- **Yêu cầu huấn luyện chuyên môn hóa sâu:** Giai đoạn này tập trung phát triển năng lực chuyên môn, hoàn thiện kỹ thuật sở trường, xây dựng chiến thuật linh hoạt và ổn định tâm lý thi đấu. Các bài tập cần tích hợp thể lực chuyên môn (sức mạnh tốc độ, sức bền hỗn hợp), kỹ thuật và chiến thuật để chuẩn bị VĐV cho hệ thống thi đấu cấp cao.

- **Tính chu kỳ huấn luyện:** Hệ thống chu kỳ (chuẩn bị, thi đấu, chuyển tiếp) dựa trên quy luật thích nghi sinh học giúp tối ưu hóa trạng thái thi đấu và phòng tránh chấn thương. Căn cứ vào các giải đấu trong năm, kế hoạch huấn luyện Judo thường có hai chu kỳ lớn, với giai đoạn chuẩn bị nhấn mạnh thể lực chung và kỹ thuật, trong khi giai đoạn thi đấu tập trung vào kỹ chiến thuật và thể lực chuyên môn.

- **Xây dựng chương trình trung hạn:** Các nghiên cứu liên quan về Judo chủ yếu tập trung vào sức mạnh nhanh, sức mạnh tốc độ hoặc chương trình ngắn hạn (6 tháng), chưa có nghiên cứu sâu về chương trình huấn luyện trung hạn (1-2 năm) cho VĐV trẻ. Việc xây dựng chương trình huấn luyện trung hạn là cần thiết để khắc phục các hạn chế, nâng cao thành tích và đáp ứng yêu cầu hòa nhập thể thao quốc gia và quốc tế.

- Chương trình huấn luyện trung hạn không chỉ phù hợp với lớp năng khiếu Judo Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai mà còn có thể áp dụng cho các đội Judo cơ sở khác, đặc biệt trong điều kiện thiếu nguồn lực. Các bài tập đơn giản, chi phí thấp (như kéo dây chun, gánh tạ, đấu tập) kết hợp với quản lý chu kỳ khoa học sẽ tối ưu hóa hiệu quả huấn luyện.

❖ **Cơ sở thực tiễn:**

- Căn cứ vào việc khảo sát các yếu tố liên quan đến chương trình huấn luyện (mục tiêu 1) nên cần tập trung chú ý đến việc khắc phục hạn chế hiện tại: còn tập trung chủ yếu vào thể lực, thiếu sự đa dạng trong kỹ thuật và chiến thuật do hạn chế về thời gian và cơ sở vật chất. Chương trình huấn luyện mới cần được xây dựng để phát triển thể lực, đồng thời tối ưu hóa thời gian tập luyện.

- **Đáp ứng yêu cầu phát triển VĐV trẻ:** lứa tuổi 15-17 là giai đoạn quan trọng để phát triển năng lực chuyên môn và chuẩn bị VĐV cho các giải đấu cấp cao. Chương trình huấn luyện thể lực cần tận dụng đặc điểm tâm sinh lý của lứa tuổi này để lựa chọn hệ thống bài tập đa dạng, nâng cao kỹ thuật sở trường, sức mạnh, sức mạnh tốc độ, sức bền cho VĐV.

- **Nâng cao thành tích thi đấu:** với thành tích ấn tượng nhưng chưa ổn định ở các giải quốc gia và quốc tế, chương trình huấn luyện cần tập trung vào việc hoàn thiện kỹ thuật, xây dựng chiến thuật linh hoạt và nâng cao thể lực chuyên môn để giúp VĐV đạt kết quả tốt hơn, đặc biệt tại các giải vô địch toàn quốc và khu vực.

- **Đáp ứng xu thế huấn luyện hiện đại:** Xu thế huấn luyện Judo quốc tế nhấn mạnh cá nhân hóa, sử dụng công nghệ và quản lý khoa học. Chương trình huấn luyện thể lực năm 2018-2019 cần tích hợp các phương pháp hiện đại, như phân tích dữ liệu thể lực, xây dựng kế hoạch chu kỳ hóa và ứng dụng các bài tập phi truyền thống, để nâng cao hiệu quả huấn luyện và hội nhập với trình độ khu vực.

- **Tận dụng nguồn lực hiện có:** với đội ngũ HLV có chuyên môn cao, cơ sở vật chất đạt chuẩn quốc gia (phòng tập, tắm, dụng cụ) và lực lượng VĐV trẻ tiềm năng, chương trình huấn luyện có điều kiện thuận lợi để triển khai các giải pháp khoa học, tối ưu hóa nguồn lực nhằm đạt hiệu quả huấn luyện cao nhất.

- **Góp phần phát triển phong trào Judo học đường:** là đơn vị tiên phong trong phong trào Judo học đường, Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai có trách nhiệm xây dựng chương trình huấn luyện mẫu mực, không chỉ phục vụ lớp năng khiếu mà còn tạo mô hình tham khảo cho các trường học khác, góp phần thực hiện đề án phát triển giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020, định hướng đến 2025.

3.2.2. Chương trình huấn luyện VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15-17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh

Trong bối cảnh giáo dục đang không ngừng đổi mới và phát triển, việc nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên và cán bộ quản lý giáo dục là nhiệm vụ then chốt để đáp ứng yêu cầu của chương trình giáo dục phổ thông mới và các mục tiêu chiến lược của ngành giáo dục. Kế hoạch huấn luyện năm 2018 - 2019 được xây dựng nhằm cụ thể hóa các định hướng, chính sách của Bộ Giáo dục và Đào tạo, đồng thời phù hợp với tình hình thực tiễn của Thành phố Hồ Chí Minh và nhà trường. Kế hoạch này đã được xây dựng dựa trên sự chỉ đạo của Sở Giáo dục và Đào tạo TPHCM, sự đồng thuận của Ban Giám hiệu cùng tập thể cán bộ, giáo viên nhà trường. Kế hoạch huấn luyện năm 2018-2019 được sự phê duyệt của Hiệu trưởng và Sở Giáo dục và Đào tạo, kế hoạch (*phụ lục 1&2*) sẽ là kim chỉ nam để triển khai chương trình huấn luyện, nhằm nâng cao năng lực chuyên môn, đáp ứng yêu cầu phát triển môn Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh

Yêu cầu nhiệm vụ với VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15-17 trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu này là:

Lý thuyết: Trang bị cho vận động viên những kiến thức về Judo và luật thi đấu Judo, phân tích để vận động viên hiểu rõ và vận dụng tốt trong khi thi đấu.

Thể lực:

Xây dựng nền tảng thể lực chung và chuyên môn thông qua các bài tập như: Phát triển tốc độ, sức mạnh, nhanh bền...

Tăng cường khả năng va chạm và chịu đòn của từng vận động viên

Tăng cường mềm dẻo, sự khéo léo linh hoạt của các khớp

Kỹ thuật: Chỉnh sửa và hoàn thiện kỹ thuật đá, di chuyển căn bản cho từng vận động viên, phát triển các kỹ thuật liên hoàn đa dạng... giúp vận động viên định hướng được các kỹ thuật sở trường cho bản thân.

Chiến thuật: Trang bị cho VĐV những chiến thuật thi đấu như: động tác nhử, đánh lật biên vào trung tâm thảm, ép sân, dồn đối thủ ra ngoài thảm..., biết khai thác các điểm yếu của đối phương và điều kiện thuận lợi của các cuộc thi đấu...

Tâm lý: Áp dụng các bài tập tâm lý như: Đang thắng điểm, thua điểm, sắp hết giờ, đánh hiệp phụ...

Đạo đức, kỷ luật:

Giáo dục tư tưởng, phẩm chất đạo đức, tri thức, tác phong và ý chí cho vận động viên. Chấp hành tốt chính sách, pháp luật của Đảng và Nhà nước; nội quy, quy chế của Trường và ban huấn luyện đề ra...

Các VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15-17 được nghiên cứu ở một số CLB Judo khác nhau và chịu tác động của quá trình huấn luyện không hoàn toàn như nhau, về cơ bản giống nhau về sắp xếp chu kỳ huấn luyện, tỷ lệ huấn luyện, các bài tập chính trong huấn luyện. Nghiên cứu trình bày những vấn đề cơ bản thống nhất của CLB trong quá trình huấn luyện VĐV Judo năng khiếu tuyển trẻ lứa tuổi 15-17 tham gia thực nghiệm.

Phân chia chu kỳ và giai đoạn huấn luyện

Trung bình số giờ huấn luyện mỗi buổi từ 1.5 - 2.0 giờ, mỗi tuần tập 7 buổi (3 ngày: tập 01 buổi, 2 ngày: tập 02 buổi; Giai đoạn quá độ tập 05 buổi; tập 1.5 giờ/buổi). Các VĐV phải học văn hoá sẽ phải tập thêm vào buổi tối. Các tuần cuối trước thi đấu và các tuần của thời kỳ chuyển tiếp có thể giảm khối lượng vận động bằng giảm số buổi tập và giảm thời gian từng buổi tập.

Từ cơ sở lý luận trên, kế hoạch sắp xếp lượng vận động trong chu kỳ nhỏ, là chương trình tập luyện hàng tuần, là đơn vị kế hoạch tập luyện quan trọng nhất. Trong toàn bộ kế hoạch năm, tính chất và mục đích của chu kỳ tuần biến đổi tùy theo giai đoạn huấn luyện, mục đích huấn luyện và các yêu cầu về tâm lý, sinh lý.

❖ **Năm thứ nhất:** Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ của đội tuyển Judo trẻ, căn cứ vào kế hoạch thi đấu môn Judo của Sở Thể thao và Văn Hóa TPHCM và Liên đoàn

Judo TPHCM năm 2019. Kế hoạch huấn luyện đã chia làm 2 chu kỳ và mỗi chu kỳ huấn luyện được chia thành 4 giai đoạn:

❖ **CHU KỲ THỨ NHẤT:** Từ tháng 01 năm 2018 đến tháng 31/7/2018.

Nhiệm vụ: Chuẩn bị cho Giải Vô địch Judo trẻ Thành phố 2018 (***Giải vô địch trẻ các lứa tuổi Judo toàn quốc 14/6 - 16/6/2018***)

Số tuần: 22 tuần

Số ngày: 85 ngày tập

Giai đoạn chuẩn bị chung: Từ ngày 08/01 đến 31/3/2018 (nghỉ Tết Dương lịch từ 10/2 đến 24/2/2024)

Số tuần: **10 tuần**

Số ngày: 45 ngày tập

Số buổi: 70 buổi tập

Số giờ: 150 giờ tập

Giai đoạn này chủ yếu huấn luyện thể lực, ôn luyện kỹ, chiến thuật cơ bản. Tỷ lệ được phân bổ như sau: Thể lực chung và chuyên môn chiếm 70% (trong đó thể lực chuyên môn 30%); Kỹ chiến thuật chiếm 30%.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Từ ngày 01/4 đến 25/5/2018

Số tuần: **08 tuần**

Số ngày: 20 ngày tập

Số buổi: 48 buổi tập

Số giờ: 105 giờ tập

Giai đoạn này tăng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn kết hợp huấn luyện kỹ chiến thuật, làm quen thi đấu, tăng cường khả năng va chạm và chịu đòn và phát triển kỹ thuật sở trường của từng VĐV. Thể lực chung, chuyên môn chiếm 60% (thể lực chuyên môn 40%); Kỹ, chiến thuật chiếm 40%.

(Ngày 28, 29, 30/5 Dự kiến kiểm tra chu kỳ 1/2018)

Giai đoạn hoàn thiện và thi đấu: Từ ngày 1/6 đến 17/6/2018

Số tuần: **02 tuần**

Số ngày: 10 ngày

Số buổi: 10 buổi tập và thi đấu.

Số giờ: 20 giờ tập

Giai đoạn này chủ yếu huấn luyện kỹ - chiến thuật, tổ chức thi đấu, thi đấu tập huấn, điều chỉnh ổn định kỹ - chiến thuật qua các bài tập tình huống trong thi đấu. Thể lực chuyên môn chiếm tỷ lệ 40%; kỹ - chiến thuật chiếm tỷ lệ 40%, tâm lý chiếm tỷ lệ 20%.

Giai đoạn quá độ (chuyển tiếp): Từ 20/6/2018 đến 31/7/2018

Từ 18/6/2018 đến 14/7/2018: Học sinh nghỉ hè (4 tuần)

Từ 15/7/2018 đến 31/7/2018: Tập luyện nội dung của giai đoạn chuyển tiếp

Số tuần: 02 tuần

Số ngày: 10 ngày

Số buổi: 10 buổi tập

Số giờ: 20 giờ tập

Giai đoạn chủ yếu phục hồi chấn thương, duy trì huấn luyện thể lực qua các trò chơi vận động, không sắp xếp các bài tập thi đấu. Thể lực chung chiếm 30%; Kỹ thuật chiếm 70% (chỉnh sửa các kỹ thuật).

❖ **CHU KỲ THỨ HAI: Từ 1/8/2018 đến 03/03/2019**

Nhiệm vụ: Chuẩn bị cho Hội khỏe phù đồng Thành phố Hồ Chí Minh

Số tuần: 25 tuần

Số ngày: 106 ngày

Giai đoạn chuẩn bị chung: Từ ngày 01/08 đến 27/10/2018

Số tuần: ***12 tuần***

Số ngày: 60 ngày tập

Số buổi: 84 buổi tập

Số giờ: 170 giờ tập

Giai đoạn này chủ yếu huấn luyện thể lực, ôn luyện kỹ, chiến thuật cơ bản. Tỷ lệ được phân bổ như sau: Thể lực chung chiếm 40%, thể lực chuyên môn 30%); Kỹ chiến thuật chiếm 30%.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Từ ngày 29/10 đến 21/12/2018

Số tuần: ***08 tuần***

Số ngày: 40 ngày tập

Số buổi: 56 buổi tập

Số giờ: 120 giờ tập

Giai đoạn này tăng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn kết hợp huấn luyện kỹ chiến thuật, làm quen thi đấu, tăng cường khả năng va chạm và chịu đòn và phát triển kỹ thuật sở trường của từng vận động viên. Tổ chức thể lực chung, chuyên môn chiếm tỷ lệ 60% (thể lực chuyên môn 40%); kỹ, chiến thuật chiếm tỷ lệ 40%.

(Ngày 22, 23 và 24/12 Dự kiến kiểm tra chu kỳ 2/2018)

Giai đoạn hoàn thiện và thi đấu: Từ ngày 25/12 đến 12/01/2019 (từ ngày 5/1 đến ngày 12/1 thi đấu Hội khỏe Phù Đổng TPHCM)

Số tuần: **03 tuần**

Số ngày: 15 ngày tập

Số buổi: 21 buổi tập và thi đấu

Số giờ: 25 giờ tập

Giai đoạn chủ yếu huấn luyện kỹ - chiến thuật, tổ chức thi đấu, thi đấu dã ngoại, điều chỉnh ổn định kỹ - chiến thuật qua các bài tập tình huống trong thi đấu. Thể lực chuyên môn chiếm 50%; Kỹ, chiến thuật chiếm 30%, Tâm lý chiếm tỷ lệ 20%.

 **NĂM THỨ HAI:** Căn cứ vào mục đích, nhiệm vụ của đội tuyển Judo trẻ, căn cứ vào kế hoạch thi đấu môn Judo của Sở Thể thao và Văn Hóa TPHCM và Liên đoàn Judo TPHCM năm 2019. Ban huấn luyện đã chia làm 2 chu kỳ và mỗi chu kỳ huấn luyện được chia thành 4 giai đoạn:

Giai đoạn quá độ (chuyển tiếp): Từ ngày 14.1.2019 đến ngày 3/3/2019

Giải quyết nghỉ ôn thi học kỳ và nghỉ Tết cho học sinh (Từ 14/1/2019 đến 17/2/2019)

Tập trung lại đội tuyển Judo trường. Thời gian tập luyện: Từ 18/2/2019 đến 3/3/2019)

Số tuần: **02 tuần**

Số ngày: 8 ngày

Số buổi: 10 buổi tập

Số giờ: 20 giờ tập

Giai đoạn chủ yếu làm quen, duy trì huấn luyện qua các trò chơi vận động, không sắp xếp các bài tập thi đấu. Thể lực chung chiếm 30%; kỹ thuật chiếm 70% (chỉnh sửa các kỹ thuật).

❖ **Chu kỳ thứ nhất:** Từ ngày 4/3/2019 đến ngày 31/8/2019

Nhiệm vụ: Thi đấu Giải Vô địch trẻ Judo Tp.Hồ Chí Minh 2019.

Số tuần: 20 tuần

Số ngày: 100 ngày tập

Số buổi: 140 buổi tập

Số giờ: 747 giờ tập

Giai đoạn chuẩn bị chung: Từ ngày 4/03/2019 đến 28/4/2019

Số tuần: **8 tuần**

Số ngày: 40 ngày

Số buổi: 56 buổi tập

Số giờ: 120 giờ tập

Giai đoạn này chủ yếu huấn luyện thể lực, ôn luyện kỹ chiến thuật cơ bản. Tỷ lệ được phân bổ như sau: Thể lực chung, chuyên môn chiếm 70% (thể lực chuyên môn 30%); kỹ - chiến thuật chiếm 30%.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Từ ngày 29/4 đến 23/6/2019

Số tuần: **08 tuần**

Số ngày: 40 ngày tập

Số buổi: 56 buổi tập

Số giờ: 100 giờ tập

Giai đoạn này tăng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn kết hợp với huấn luyện kỹ chiến thuật, làm quen thi đấu, tăng cường khả năng va chạm và chịu đòn và phát triển kỹ thuật sở trường của từng vận động viên. Thể lực chung, chuyên môn chiếm 60% (thể lực chuyên môn 40%); kỹ - chiến thuật chiếm 40%.

(Ngày 24, 25 và 26/6/2019 Dự kiến kiểm tra chu kỳ 1/2019)

Giai đoạn hoàn thiện và thi đấu: Từ ngày 24/6 đến 7/7/2019

Số tuần: **02 tuần**

Số ngày: 10 ngày tập

Số buổi: 14 buổi tập và thi đấu

Số giờ: 25 giờ tập

Giai đoạn chủ yếu huấn luyện kỹ - chiến thuật, tổ chức thi đấu, thi đấu dã ngoại, điều chỉnh ổn định kỹ - chiến thuật qua các bài tập tình huống trong thi đấu. Thể lực chuyên môn chiếm 40%; Kỹ chiến thuật chiếm 30%, Tâm lý chiếm tỷ lệ 30%.

Giai đoạn quá độ (chuyển tiếp): Từ ngày 8/7/2019 đến ngày 4/8/2019.

Giải quyết nghỉ hè cho học sinh từ ngày 8/7/2019 đến ngày 21/7/2019.

Tập trung lại đội tuyển Judo trường. Thời gian tập luyện: Từ ngày 22/7/2019 đến ngày 4/8/2019.

Số tuần: **02 tuần**

Số ngày: 10 ngày tập

Số buổi: 14 buổi tập

Số giờ: 25 giờ tập

Giai đoạn chủ yếu làm quen, duy trì huấn luyện qua các trò chơi vận động, không sắp xếp các bài tập thi đấu. Ở giai đoạn này, huấn luyện thể lực chung chiếm 30%; kỹ thuật chiếm 70% (chỉnh sửa các kỹ thuật).

❖ ***Chu kỳ thứ hai: Từ ngày 5/8/2019 đến ngày 31/12/2019***

Nhiệm vụ: Chuẩn bị cho Hội khỏe phù đồng Thành phố Hồ Chí Minh (***tháng 1/2020 Hội khỏe Phù Đồng TPHCM***).

Số tuần: 21 tuần.

Số ngày: 136 ngày.

Giai đoạn chuẩn bị chung: Từ ngày 05/08 đến 13/10/2019

Số tuần: **10 tuần**

Số ngày: 50 ngày

Số buổi: 70 buổi tập

Số giờ: 140 giờ tập

Giai đoạn này chủ yếu huấn luyện thể lực, ôn luyện kỹ chiến thuật cơ bản. Tỷ lệ được phân bổ như sau: Thể lực chung, chuyên môn chiếm 70% (thể lực chuyên môn 30%); kỹ, chiến thuật chiếm 30%.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Từ ngày 14/10 đến 8/12/2019**Số tuần: 8 tuần****Số ngày: 40 ngày tập****Số buổi: 56 buổi tập****Số giờ: 100 giờ tập**

Giai đoạn này tăng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn kết hợp với huấn luyện kỹ chiến thuật, làm quen thi đấu, tăng cường khả năng va chạm và chịu đòn và phát triển kỹ thuật sở trường của từng VĐV. Thể lực chung, chuyên môn chiếm 60% (thể lực chuyên môn 30%); Kỹ, chiến thuật chiếm 40%.

(Ngày 9, 10 và 11/12/2019 Dự kiến kiểm tra chu kỳ 2/2019)***Giai đoạn hoàn thiện và thi đấu: Từ ngày 12/12/2019 đến 31/12/2020*****Số tuần: 03 tuần****Số ngày: 15 ngày tập****Số buổi: 21 buổi tập và thi đấu****Số giờ: 40 giờ tập**

Giai đoạn này chủ yếu huấn luyện kỹ - chiến thuật, tổ chức thi đấu, thi đấu đã ngoại, điều chỉnh ổn định kỹ - chiến thuật qua các bài tập tình huống trong thi đấu. Thể lực chuyên môn chiếm 50%; kỹ, chiến thuật chiếm 50%.

Giai đoạn quá độ (chuyển tiếp): Căn cứ vào nhiệm vụ của năm tiếp theo

Lượng vận động trong chu kỳ tuần của các giai đoạn huấn luyện trong năm như sau: Trong quá trình huấn luyện phát triển, ngoài sử dụng các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chung và các bài tập phát triển thể lực chuyên môn gắn với yêu cầu kỹ chiến thuật, còn phải tập các bài tập phát triển kỹ chiến thuật, tâm lý. Do vậy, phải có tỷ lệ phù hợp về lượng vận động của bài tập thể lực với LVD chung của buổi tập và tổng LVD cũng phải theo nguyên tắc tăng dần LVD.

Lượng vận động trong chu kỳ tuần của các giai đoạn huấn luyện trong năm như sau: Trong quá trình huấn luyện phát triển thể lực, ngoài sử dụng các bài tập bổ trợ phát triển thể lực chung và các bài tập phát triển thể lực chuyên môn gắn với yêu cầu kỹ chiến thuật, còn phải tập các bài tập phát triển kỹ chiến thuật, tâm lý. Do vậy, phải có tỷ lệ phù hợp về lượng vận động của bài tập thể lực với LVD chung của buổi tập và tổng LVD cũng phải theo nguyên tắc tăng dần LVD.

3.2.3. Xây dựng chương trình huấn luyện thể lực cho năng khiếu VĐV Judo trẻ 15 – 17 tuổi tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh

Việc xây dựng và triển khai hệ thống bài tập phát triển thể lực cho VĐV Judo trẻ là một yêu cầu cần thiết trong bối cảnh CLB Judo Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đang hướng tới việc nâng cao thành tích trên đấu trường cấp thành phố và quốc gia. Judo là môn võ đòi hỏi sự kết hợp hài hòa giữa thể lực, kỹ thuật và chiến thuật, trong đó thể lực là nền tảng cốt lõi quyết định khả năng thực hiện các đòn thế, duy trì phong độ thi đấu và phục hồi sau các trận đấu căng thẳng. Đối với VĐV trẻ, giai đoạn phát triển thể chất là thời điểm quan trọng để xây dựng nền tảng thể lực bền vững, giúp họ đáp ứng các yêu cầu khắt khe của môn thể thao này trong tương lai. Trong bối cảnh CLB Judo Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai gặp nhiều hạn chế về nguồn lực (thiếu trang thiết bị, cơ sở vật chất và thời gian tập luyện do lịch học văn hóa), thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ sau khi tham chiếu kết quả với các VĐV trẻ cùng lứa tuổi đều thấp hơn rõ rệt (mục tiêu 1), vì vậy ưu tiên phát triển thể lực qua các chương trình thực nghiệm năm 2018 và 2019 trở thành giải pháp chiến lược. Chương trình này đáp ứng nhu cầu cấp bách trong việc duy trì và nâng cao thể lực cho VĐV, đảm bảo thể lực và sức mạnh để tham gia các giải đấu như Giải HKPD TPHCM và Giải Vô địch Thành phố, Giải VĐQG đồng thời tạo tiền đề cho sự phát triển toàn diện sau này. Tính cấp thiết còn thể hiện ở việc các chương trình được thiết kế linh hoạt, thích nghi với những ràng buộc thực tế, giúp duy trì phong độ thi đấu trong điều kiện chưa tối ưu.

3.2.3.1. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 – 17 tuổi

Trong những năm gần đây, Judo hiện đại thi đấu theo xu hướng hiệu quả huấn luyện (nhanh, mạnh), linh hoạt, kỹ chiến thuật điều luyện. Các chuyên gia, nhà nghiên cứu Judo nước ta luôn tìm phương tiện, biện pháp và các bài tập huấn luyện nâng cao thể lực hiệu quả huấn luyện, phát triển thành tích môn Judo đạt trình độ cao trong khu vực, nên có những cải tiến trong xây dựng chương trình kế hoạch, cải tiến phương pháp, biện pháp và hệ thống bài tập phát triển thể lực hiệu quả huấn luyện. Tuy chỉ dựa trên tổng kết kinh nghiệm thực tế hoặc dựa vào thành tựu một số quốc gia có nền Judo phát triển áp dụng huấn luyện ở nước ta để lập bài tập đảm bảo tính hệ thống, tính thực tiễn và khoa học. Các nước có nền Judo phát triển đã sử dụng nhóm các bài tập phát triển năng lực chung và chuyên môn cho VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15 - 17 giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Qua tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan của một số tác giả cho thấy, các nghiên cứu về hệ thống bài tập phát triển các tố chất thể lực chung, thể lực chuyên môn, tuyển chọn và huấn luyện thể thao, đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV các lứa tuổi. Một số tài liệu và công trình nghiên cứu trong và ngoài nước của các tác giả như: Nguyễn Dương Bắc (2000) [1]; Chan Lee Wei (1990) [4]; Jigoro Kano (1994) [8]; Lê Xuân Dũng (2007) [9]; Vũ Quyết Định (2009) [10], Ngô Thu Hà (2006) [11]; Nguyễn Vũ Hải (2004) [12]; Trần Mai Thúy Hồng (2009) [14]; Đỗ Ngọc Hùng (2007) [15]; Nguyễn Mạnh Hùng (2001) [16], Võ Ngọc Lùng (2006) [19]; Bạch Mai Ly và cộng sự (2023) [20], Phạm Hùng Mạnh và cộng sự (2021) [21], Trương Thị Trà My (2014) [23]; Hồ Thị Ánh Nguyệt (2016) [28], Lý Đại Nghĩa (2017) [26], Ngô Ích Quân (2006) [34]; Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004) [37], Hoàng Xuân Thường (2008) [42], Bùi Trọng Toại (2010) [46]; Nguyễn Khánh Toàn (2006) [47]; Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002) [48]; Nguyễn Quốc Tuấn (2004) [49]; Adams, Neil (1991) [53]; Astrand, P.O. et al. (1986) [54]; Bompa T. O, (1999) [55][56]; Franchini E et al (2015) [60]; Marques L et al (2017) [70]; Scott, K., Edward, T. (2001) [77]; Sean Scochran (2001) [78]; Torres-Luque G (2016) [80]; Weldon A et al (2021) [84]; William J. Kraemer, Steven J. Fleck (1993) [85] ..., luận án đã tổng hợp lựa chọn sơ bộ được 139 bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, bao gồm:

Nhóm 1: nhóm bài tập phát triển thể lực chung gồm: 79 bài tập

Nhóm 2: nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn gồm: 43 bài tập

Nhóm 3: nhóm bài tập thi đấu gồm: 17 bài tập

(Chi tiết được trình bày ở phụ lục 5)

Để xác định cơ sở thực tiễn của lựa chọn hệ thống bài tập ứng dụng trong huấn luyện phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, luận án tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn Judo trên phạm vi toàn quốc.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

Ưu tiên 1: Bài tập quan trọng.

Ưu tiên 2: Bài tập bình thường.

Ưu tiên 3: Bài tập không quan trọng.

Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.10.

Bảng 3.10. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15-17

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ LỰA CHỌN					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
A. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG							
	SỨC MẠNH						
1	Gập bụng	25	83,33	5	16,67	0	0
2	Gập chân	28	93,33	2	6,66	0	0
3	Gập cơ nhị đầu cánh tay	27	90,0	3	10,0	0	0
4	Gánh tạ	28	93,33	2	6,66	0	0
5	Nằm đẩy tạ	29	96,66	1	3,33	0	0
6	Nằm đạp chân	27	90,00	3	10,00	0	0
7	Dạng khớp cánh tay	26	86,66	4	13,33	0	0
8	Duỗi chân	30	100	0	0	0	0
9	Duỗi lưng	30	100	0	0	0	0
10	Kéo tay xà đơn	28	93,33	2	6,66	0	0
11	Chống đẩy	29	96,66	1	3,33	0	0
	SỨC MẠNH TỐC ĐỘ						
12	Bật biến hướng	30	100	0	0	0	0
13	Bật nâng cao gối tại chỗ	28	93,33	2	6,66	0	0
14	Bật cao sang ngang	30	100	0	0	0	0
15	Chạy nâng cao đùi	27	90,0	3	10,0	0	0
16	Đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân	26	86,66	4	13,33	0	0
17	Nhảy di chuyển một chân 10m -20m	25	83,33	5	16,67	0	0
18	Quỳ chống đẩy tay plyometric	25	83,33	5	16,67	0	0
19	Treo ke bụng trên thang gióng	27	90,0	3	10,0	0	0
20	Cầu vòng bật qua lại	28	93,33	2	6,66	0	0
21	Nâng cao đùi tại chỗ	28	93,33	2	6,66	0	0
22	Kéo dây chun từ dưới lên	29	96,66	1	3,33	0	0

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ LỰA CHỌN					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
23	Kéo dây chun từ trên xuống	27	90,00	3	10,00	0	0
24	Kéo dây chun từ sau ra trước	26	86,66	4	13,33	0	0
25	Kéo dây chun từ trước về sau	27	90,0	3	10,0	0	0
26	Kéo dây lò xo về hai hướng trước – sau	29	96,66	1	3,33	0	0
27	Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải	27	90,00	3	10,00	0	0
28	Trò chơi tranh đai	26	86,66	4	13,33	0	0
	SỨC BỀN						
29	Chạy 1500m (65% đến 85 %)	25	83,33	5	16,67	0	0
30	Chạy 20' phút trên băng chuyền (Treadmill)	28	93,33	2	6,66	0	0
31	4 x 100m / 4 x 200m	27	90,0	3	10,0	0	0
32	4 x 200m / 2 x 400m	28	93,33	2	6,66	0	0
33	4 x 100m / 3 x 300m	26	86,66	4	13,33	0	0
34	3 x 200m / 2 x 400m	27	90,0	3	10,0	0	0
	NHANH – LINH HOẠT						
35	Chạy bước nhỏ với thang dây	28	93,33	2	6,66	0	0
36	Chạy zigzag với thang dây	26	86,66	4	13,33	0	0
37	Chạy cắt kéo với thang dây	27	90,0	3	10,0	0	0
38	Di chuyển biến hướng (dừng, xoay người)	25	83,33	5	16,67	0	0
39	Nhảy dây biến tốc	28	93,33	2	6,66	0	0
40	Di chuyển biến tốc (tiến, lùi)	27	90,0	3	10,0	0	0
41	Chạy 20m	28	93,33	2	6,66	0	0
	MỀM DẸO						
42	Các bài tập căng cơ	30	100	0	0	0	0
43	Các bài tập tăng biên độ khớp	29	96,66	1	3,33	0	0
44	Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn	30	100	0	0	0	0
B. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN							

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ LỰA CHỌN					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
45	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	27	90,0	3	10,0	0	0
46	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	30	100	0	0	0	0
47	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	30	100	0	0	0	0
48	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	28	93,33	2	6,66	0	0
49	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	30	100	0	0	0	0
50	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	27	90,0	3	10,0	0	0
51	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	30	100	0	0	0	0
52	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	30	100	0	0	0	0
53	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	30	100	0	0	0	0
54	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	30	100	0	0	0	0
55	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân	28	93,33	2	6,66	0	0
56	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	28	93,33	2	6,66	0	0
57	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	29	96,66	1	3,33	0	0
58	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	27	90,0	3	10,0	0	0
59	Uki goshi với người tập không đồng cân	30	100	0	0	0	0
60	Tai otoshi với người tập không đồng cân	30	100	0	0	0	0

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ LỰA CHỌN					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
61	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế nằm sấp	30	100	0	0	0	0
62	Yoko wara liên tục không có kháng cự	30	100	0	0	0	0
63	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	30	100	0	0	0	0
64	Kata guruma đôi vị trí 3 người cùng tập	29	96,66	1	3,33	0	0
65	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	30	100	0	0	0	0
66	Lật người ở tư thế quỳ ngang	28	93,33	2	6,66	0	0
67	Vào đòn hông với dây thun	30	100	0	0	0	0
68	Vào đòn chân với dây thun	28	93,33	2	6,66	0	0
69	Cồng người tập chạy quanh thảm	27	90,0	3	10,0	0	0
C. NHÓM CÁC BÀI TẬP THI ĐẤU							
70	Thi đấu luận phiên với hai (hoặc nhiều) người/trận	30	100	0	0	0	0
71	Thi đấu với hai người cùng một thời gian	28	93,33	2	6,66	0	0
72	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật hông	30	100	0	0	0	0
73	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tay	27	90,0	3	10,0	0	0
74	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật chân	30	100	0	0	0	0
75	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật đè	30	100	0	0	0	0
76	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật siết cổ	30	100	0	0	0	0
77	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bẻ tay	27	90,0	3	10,0	0	0
78	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật hi sinh	28	93,33	2	6,66	0	0
79	Đấu tập với người đồng cân	29	96,66	1	3,33	0	0
80	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn	27	90,0	3	10,0	0	0

Từ bảng 3.10 cho thấy, cả 80 bài tập huấn luyện của luận án đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn đồng ý với tỷ lệ từ 83.33% trở lên xếp ở mức ưu tiên 1. Qua tổng hợp các tài liệu chung và chuyên môn và qua phỏng vấn các chuyên gia, các HLV, các nhà chuyên môn làm công tác huấn luyện môn Judo, đã chọn được 80 bài tập huấn luyện tổ chức thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17, gồm các nhóm bài tập sau:

- A. Nhóm bài tập phát triển thể lực chung (44 bài tập).
- B. Nhóm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn (25 bài tập).
- C. Nhóm các bài tập thi đấu (11 bài tập).

Từ 80 bài tập đã lựa chọn là kết quả nghiên cứu của luận án cho thấy, các bài tập rất đa dạng, nằm trong ba nhóm chính phát triển tương đối toàn diện và điển hình cho thể lực theo các chu kỳ huấn luyện. Nhóm bài tập chuẩn bị chung, các bài tập chủ yếu là bài tập có chu kỳ nhằm tập trung phát triển thể lực chung, nâng cao năng lực phản ứng là tiền đề cho phát triển thể lực chuyên môn. Về cấu trúc nhóm bài tập chuyên môn rất gần cấu trúc của các động tác kỹ thuật thường sử dụng hiệu quả trong thi đấu như đòn tấn công bằng chân, đòn tay, các phương pháp di chuyển tiếp cận đối phương một cách nhanh nhất, khả năng phòng thủ bằng các kỹ thuật đỡ và tránh né. Nhóm bài tập thi đấu đó là những bài tập điển hình của môn Judo để hoàn thiện thể lực chuyên môn trong thi đấu, đồng thời là những bài tập hoàn thiện tâm lý thi đấu cho VĐV giúp VĐV có trạng thái sẵn sàng thi đấu tốt nhất.

3.2.3.2. Xây dựng chương trình thực nghiệm huấn luyện thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17

Theo yêu cầu và nhiệm vụ huấn luyện cho VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15 - 17 của chương trình huấn luyện năm, xuất phát từ yêu cầu huấn luyện thể lực cho VĐV theo hướng tăng dần lượng vận động từ những các tổ chức thể lực khéo léo, mềm dẻo, linh hoạt, sức nhanh tới các tổ chức thể lực như sức mạnh, thể lực, sức bền, thể lực chuyên môn. Ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu thường sử dụng đa dạng các loại hình bài tập, các phương tiện hữu ích như các bài tập chung, các bài tập bổ trợ với dụng cụ, đặc biệt các bài tập chuyên môn nhằm tăng khả năng chịu đựng của cơ thể, nhất là các bài tập kiểm tra và thi đấu được sử dụng nhiều chuẩn bị cho việc hoàn thiện thành tích cao. Việc phát triển tốt thể lực nhằm tạo cơ sở để nâng cao trình độ thể lực chuyên môn.

Xem xét từ quy luật sinh học về kích thích và phản ứng của cơ thể, trong huấn luyện VĐV chịu một lượng vận động nhất định, tức là trên thực tế VĐV chịu kích thích của một cường độ nhất định và một số lượng nhất định (khối lượng). Lượng vận động là một trong những vấn đề trọng tâm của hệ thống huấn luyện thể thao, cũng như trong tập luyện của các VĐV trẻ và các VĐV trình độ chuyên môn cao. Trong huấn luyện thể thao có thể coi lượng vận động là những tác động thực tế lên cơ thể VĐV. Kích thích càng lớn, cơ thể phản ứng càng lớn, quá trình hồi phục, hiệu quả huấn luyện càng lớn. Lượng vận động quá lớn, vượt quá khả năng khắc phục của cơ thể sẽ gây nên mệt mỏi quá độ. Lượng vận động quá nhỏ, kích thích quá nhỏ, trạng thái cơ thể ít được cải thiện.

Qua tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan của một số tác giả cho thấy, các nghiên cứu tương đối toàn diện hệ thống bài tập phát triển các tố chất thể lực, đánh giá trình độ tập luyện và xây dựng các chương trình, kế hoạch huấn luyện ngắn hạn và dài hạn đối với VĐV các lứa tuổi đối với môn võ thuật, các tác giả mới dừng lại ở các nghiên cứu nghiên cứu chương trình đào tạo VĐV trẻ giai đoạn ban đầu với thời gian ngắn (6 tháng), còn ít chú ý đến xây dựng chương trình kế hoạch huấn luyện trung hạn và dài hạn cho VĐV năng khiếu judo trẻ. Một số tài liệu và công trình nghiên cứu trong và ngoài nước của các tác giả như: Nguyễn Vũ Hải (2004) [12]; Harre D (1996) [13]; Nguyễn Mạnh Hùng (2001) [16]; Lê Văn Lãm, Hoàng Vĩnh Giang và cộng sự (1999) [17]; Matveép L (1968) [22]; Trương Thị Trà My (2014) [23]; Ozolin M.G (1980) [29]; Ngô Ích Quân (2006) [35]; Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993) [36]; Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004) [37]; Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2017) [44]; Bùi Trọng Toại (2010) [46]; Nguyễn Khánh Toàn (2006) [47]; Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002) [48]; Adams, Neil (1991) [53]; Astrand, P.O. et al. (1986) [54]; Bompa T.O, (1999) [55]; Bratic M et al (2008) [57]; Fleck S.J.et al (2001) [59]; Franchini E et al (2016) [61][62]; Marques L et al (2017) [70]; Paavo V. Komi (1992) [74]; Rodney T et al (2007) [76]; Scott, K., Edward, T. (2001) [77]; Sean Scochran (2001) [78]; Torres-Luque G (2016) [80]; Yamamoto Y et al (2008) [83]Weldon A et al (2021) [84]; William J.Kraemer, Steven J.Fleck (1993) [85].

Việc sắp xếp các bài tập phát triển thể lực trong từng giáo án huấn luyện nói riêng và các chu kỳ huấn luyện rất quan trọng trong quá trình đào tạo VĐV. Trong thực tế

huấn luyện, khảo sát thấy hầu hết các HLV chưa biết sắp xếp thứ tự các bài tập trong buổi tập theo nguyên tắc khoa học huấn luyện về thời lượng huấn luyện, quãng nghỉ giữa các lần lặp lại hoặc sử dụng thiếu hợp lý, không phù hợp với mục đích buổi tập. Các bài tập được lựa chọn phù hợp giai đoạn huấn luyện nâng cao với lượng vận động phù hợp, đảm bảo sự phát triển bình thường về tâm sinh lý lứa tuổi cũng như các điều kiện áp dụng thực tế. Các bài tập được nghiên cứu sắp xếp theo các nguyên tắc huấn luyện khoa học về cường độ, khối lượng thực hiện, đặc tính loại bài tập... nhằm khai thác tối đa hiệu quả của từng bài tập và buổi tập theo mục đích đề ra để đào tạo những VĐV phát triển toàn diện kỹ chiến thuật, thể lực đáp ứng yêu cầu thi đấu Judo hiện đại.

❖ **Huấn luyện tốc độ**

Việc sắp xếp huấn luyện tốc độ động tác cần chú ý: Sử dụng bài tập đã thuần thục, tập trung nâng cao tốc độ động tác, khi dùng bài tập có kháng trở hoặc không có kháng trở, cần tập có kháng trở trước, không kháng trở sau; thời gian tập liên tục không quá 20 giây, trong khoảng 15 giây theo nguyên tắc không giảm tốc độ. Động tác tập chuyên môn cần gần giống như động tác thi đấu và đặc điểm tốc độ cũng tương tự, huấn luyện tốc độ động tác cần chú ý nghiêm túc phương thức và thời gian nghỉ giãn cách. Thời gian nghỉ giãn cách không làm giảm hưng phấn và đảm bảo hồi phục hoàn toàn.

Việc sắp xếp huấn luyện di chuyển tốc độ cần chú ý: Phát triển tốc độ di chuyển không tập liên tục trong thời gian quá dài, chỉ nên trong khoảng 20 giây, khi huấn luyện tốc độ di chuyển, cường độ lớn hơn 85- 95 %, không nên tập lặp lại quá nhiều lần, tránh làm giảm cường độ, thời gian nghỉ giãn cách tương đối đầy đủ để hồi phục trước khi thực hiện lần (tổ) tiếp theo.

Yêu cầu của huấn luyện tố chất tốc độ là:

- Huấn luyện tố chất tốc độ kết hợp với chuyên môn.
- Huấn luyện tố chất tốc độ khi tinh thần VĐV sáng khoái, có khát vọng tập, vì vậy thường xếp vào đầu buổi tập.
- Huấn luyện cường độ cao phải trên cơ sở có năng lực trao đổi chất yếm khí tốt.
- Cần tránh bị trở ngại tốc độ sớm. Nếu bị trở ngại tốc độ cần dùng những phương pháp tích cực như chạy nhờ thiết bị (hoặc người) kéo vượt ngưỡng tốc độ bị chặn, chạy biến tốc, chạy xuống dốc, chạy thuận gió...

Bảng 3.11. Khối lượng tập luyện và quãng nghỉ theo trình độ VĐV (Jay Dawes and Mark Roozen, 2012) [63]

Trình độ VĐV	Bài tập	Số tổ	Khối lượng tập luyện (phút)	Nghỉ giữa bài tập (giây)	Nghỉ giữa tổ (giây)
Thấp	3 - 5	1	2	30 - 60	90 - 120
Trung bình	5 - 7	1 - 2	3	30 - 60	90 - 120
Cao	10 - 15	1 - 3	4	15 - 90	90 - 120

❖ Huấn luyện sức mạnh

Việc sắp xếp huấn luyện SM tối đa cần chú ý mấy điều sau đây: Phải tạo kích thích đủ lớn đối với VĐV, tăng số lượng đơn vị vận động cơ bắp đủ để tăng SM tối đa; phân thành một số tổ thích hợp để tập, mỗi tổ tập lặp lại 1-5 lần, cường độ SM tối đa khoảng 85-100% (đôi khi tập vượt ngưỡng SM tối đa bằng thiết bị hỗ trợ điện tử chuyên dụng), giữa mỗi tổ nghỉ khoảng 5 phút; đối với VĐV cấp thấp chỉ tập với cường độ khoảng 55-65% SM tối đa: Các buổi tập chính để phát triển SM tối đa cần cách nhau 48-72 giờ. [37]

Bảng 3.12. Các thông số tập luyện SM tối đa của phương pháp đẳng động [37]

Trọng lượng (tải trọng máy)	Số bài tập	Số lần lặp lại/ Tổ	Số lần lặp lại/ buổi tập	Số tổ/ Buổi tập	Quãng Nghỉ giữa	Tần số buổi/ Tuần
Tối đa	3 - 5	1 - 4	40 - 60	3 - 5	3 - 6 phút	1 - 2

Việc sắp xếp huấn luyện SM tốc độ cần chú ý một số điều sau: Các bài tập phát triển SM tốc độ, SM bột phát đối với các môn thể thao rất khác nhau, cần tìm hiểu và chọn lọc (ví dụ, đối với môn cử tạ cần chọn những bài tập phát triển SM tốc độ trên cơ sở không ảnh hưởng xấu thậm chí có tác dụng tốt tới SM tối đa); cường độ tập SM tốc độ ở môn cử tạ, ném đẩy khoảng 70-80% cường độ tối đa; sau bài tập phát triển SM tốc độ, lập tức tiến hành huấn luyện bài tập không tải trọng hoặc tải trọng nhẹ để nâng cao tốc độ động tác; mỗi tổ tập lặp lại động tác 5-8 lần. Số tổ và số lần lặp lại đảm bảo nguyên tắc không để động tác chậm lại, thời gian nghỉ giữa có thể tương đối dài. Mỗi

buổi tập phát triển SM tốc độ làm chính cần cách nhau 72 giờ (Nghỉ giữa mỗi tổ khoảng 1-3 phút, bằng phương pháp nghỉ ngơi tích cực để duy trì trạng thái hưng phấn). [37]

Bảng 3.13. Các thông số tập luyện SM tốc độ của phương pháp đẳng trương [37]

Trọng lượng	Số bài tập	Số lần lập lại/ Tổ	Số tổ/ Buổi	Quãng Nghỉ giữa tổ	Tốc độ động tác	Tần số buổi/ Tuần
50 - 80%	2 - 4 (5)	4 - 10	3 - 6	2 - 6 phút	Năng nổ - nhanh	2 - 3

Việc sắp xếp huấn luyện sức mạnh bền cần chú ý những điểm sau: Cường độ khoảng 45-50% cường độ tối đa hoặc 25- 40% cường độ thi đấu, thường tập 5-8 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 1-3 phút; các bài tập đa dạng hóa theo thi đấu của từng môn thể thao, thời gian nghỉ giữa phụ thuộc thời gian tập luyện, nhưng nhịp tim từ 110 - 120 lần/ phút là có thể tiếp tục tập. Nếu thời gian tập tương đối dài, từ 2- 10 phút, có thể nghỉ giữa dài hơn.

Bảng 3.14. Các thông số tập luyện SM bền trong thời gian ngắn. [37]

Trọng lượng	Số bài tập	Thời gian/ tổ	Số tổ/ Buổi	Quãng Nghỉ giữa tổ	Tốc độ động tác	Tần số buổi/ Tuần
50 - 60%	3 - 6	30 - 60 giây	3 - 6	60 - 90 giây	Trung bình đến nhanh	2 - 3

❖ **Huấn luyện sức bền**

Các nguyên tắc cơ bản phát triển tố chất SB cần chú ý như sau: Lấy phát triển SB ưa khí làm cơ sở và lấy mục đích là nâng cao SB hỗn hợp (ưa khí và yếm khí) và SB yếm khí. Trọng điểm huấn luyện SB dựa vào đặc điểm và KHHL môn thể thao; cần phân tích cụ thể, nhận thức đúng về kế hoạch và sắp xếp lượng vận động thích hợp với từng môn thể thao; đối với những môn thể thao không mang tính chu kỳ, chú ý tới huấn luyện SB kết hợp với huấn luyện kỹ - chiến thuật, trong thi đấu, tố chất SB khác nhau. Vì vậy, huấn luyện SB cần tuân thủ nguyên tắc đảm bảo quy luật của hệ thống trao đổi chất. [37]

Việc kế thừa và ứng dụng các nguyên tắc, phương pháp, thông số tập luyện của các tác giả [37], [46], [63] để xây dựng chương trình thực nghiệm là phương pháp tiếp cận khoa học và mang tính thử nghiệm đối với VĐV Karate đội tuyển trẻ quốc gia hiện nay.

❖ **Lựa chọn bài tập**

- Các bài tập được lựa chọn được thực hiện lặp lại nhiều lần mới có thể phát triển toàn diện các tố chất TLC và phát triển tố chất TLCM cho từng môn thể thao. Căn cứ vào nội dung huấn luyện thể lực có thể phân chia thành bài tập phát triển thể lực toàn diện (bao gồm các bài tập với dụng cụ, không có dụng cụ, các bài tập khác) bài tập mang tính chuyên môn để phát triển thể lực cho môn chuyên sâu. Phương pháp thực hiện các bài tập thể lực cũng rất đa dạng, tác dụng tới một tố chất thể lực đơn lẻ hoặc nhiều tố chất thể lực, tùy theo mục đích sử dụng của HLV.

- Các bài tập với các hình thức, dụng cụ khác nhau.

- Sử dụng nhiều bài tập có hình thức khác nhau trong 1 buổi tập, số lượng tùy theo trình độ VĐV.

- VĐV nỗ lực thực hiện các bài tập với cường độ tối đa, lưu ý chất lượng thực hiện bài tập chứ không phải số lượng.

- Dừng tập luyện khi không thể tiếp tục thực hiện bài tập với cường độ tối đa.

3.2.3.3. Chương trình thực nghiệm cho VĐV Judo năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 – 17 tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh

Căn cứ trên các cơ sở huấn luyện thể lực đã được trình bày, luận án tiến hành xây dựng chương trình thực nghiệm huấn luyện thể lực cho khách thể trong thời kỳ chuẩn bị gồm 2 giai đoạn: Phát triển Thể lực chung (ứng với giai đoạn chuẩn bị chung); phát triển Thể lực chuyên môn (ứng với giai đoạn chuẩn bị chuyên môn). Các bài tập được sắp xếp tập luyện từ dễ đến khó tương ứng với thời gian tiến độ thực nghiệm.

❖ **Chương trình thực nghiệm Chu kỳ 1 – Năm 2018 (phụ lục 6)**

✓ *Giai đoạn chuẩn bị chung*

- Mục đích: Phát triển Thể lực chung.

- Thời gian: Từ 8/1 - 31/3/2018

- Về tố chất thể lực:

+ **Phát triển tốc độ - Linh hoạt:** Tập 3 tuần (từ ngày 8/1 – 28/1. Sử dụng 5 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy ziczac với thang dây; Chạy cắt kéo với thang dây; Di chuyển biên tốc (tiền, lùi); Chạy 20m.

+ **Phát triển SM chung:** 6 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1 và 12/2 - 25/2), phát triển SM tối đa 3 tuần (từ ngày 26/2 - 18/3/2018).

- Sử dụng 11 bài tập phát triển sức mạnh chung: Chống đẩy, Dạng khép cánh tay, Duỗi chân, Duỗi lưng, Kéo tay xà đơn, Gập bụng, Gập chân, Gập cơ nhị đầu cánh tay, Gánh tạ, Nằm đẩy tạ, Nằm đạp chân.

- Sử dụng 9 bài tập phát triển sức mạnh tối đa: Ngồi kéo lưng (cáp) dọc, Gập thân kéo tạ, Đứng kéo vai, Duỗi tay sau, Khép ngực chéo tay (cáp), Gập tay trước, Gánh tạ ngồi xỏm 1/2, Nằm đẩy ngực, Bài tập cơ lưng bụng.

- Sử dụng 8 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Bật biến hướng; Bật nâng cao gối tại chỗ; Bật cao sang ngang; Chạy nâng cao đùi; Kéo dây chun từ dưới lên; Kéo dây chun từ trên xuống; Kéo dây chun từ sau ra trước; Kéo dây chun từ trước về sau

+ **Phát triển sức bền ươ khí:** 3 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1), phát triển sức bền ươ khí 5 tuần (từ ngày 12/2 - 18/3/2018). Sử dụng 3 bài tập: Chạy 1500m (65% đến 85 %); Chạy 20 phút trên băng chuyền (Treadmill); 4 x 100m / 4 x 200m.

+ **Phát triển mềm dẻo:** 3 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1): Các bài tập căng cơ; Các bài tập tăng biên độ khớp; Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn.

+ **Phát triển thể lực chuyên môn:** Tập 5 tuần (từ ngày 9/9 - 13/10), mỗi tuần tập 02 giáo án. Sử dụng 25 bài tập, chia làm 2 nhóm: Bài tập phát triển SM tốc độ (11 bài tập); Bài tập phát triển sức mạnh bền (14 bài tập). (phụ lục 6)

Định hướng huấn luyện:

- Tuần tập 5 buổi: 3 buổi TLC, 1 buổi TLCDM và 1 buổi tập SM .

- Thời gian 90 – 120 phút/ buổi.

- Số bài tập phát triển TLC:

+ Phát triển tốc độ: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.

+ Phát triển SB: 1 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.

+ Phát triển SM tốc độ: 3 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.

+ Phát triển SM: 9-11 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.

- Số bài tập phát triển TLCM: 6-7 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.
- Khối lượng, quãng nghỉ (*phụ lục 6*)
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (Theo tiến trình ở phụ lục 6).

- Mục đích: Phát triển Thể lực chuyên môn.

- Thời gian: Từ 1/4 - 25/5/2018

- Về tổ chất thể lực:

+ *Phát triển tốc độ - Linh hoạt*: Tập bổ trợ 3 tuần (từ ngày 1/4 – 21/4). Sử dụng 5 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy ziczac với thang dây; Nhảy dây biến tốc; Di chuyển biến hướng (dừng, xoay người); Chạy 20m.

+ *Phát triển SM*: 8 tuần (từ ngày 1/4 - 25/5), phát triển SM tối đa 3 tuần (từ ngày 26/2 - 18/3/2018).

-Sử dụng 9 bài tập duy trì sức mạnh tối đa và phát triển sức mạnh tốc độ: Chống đẩy, Đứng duỗi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập chân, Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc, Nằm đẩy tạ.

-Sử dụng 6 bài tập duy trì SM tốc độ và phát triển SM bền: Chống đẩy, Đứng duỗi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc.

-Sử dụng 7 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Bật biến hướng; Đứng đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân, Nhảy một chân, Quỳ chống đẩy tay plyometric, Vào đòn hông với dây thun, Vào đòn chân với dây thun, Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải

+ *Phát triển sức bền yếm khí*: 3 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1), Sử dụng 3 bài tập: 4 x 100m / 4 x 200m, 4 x 100m / 3 x 300m, 3 x 200m / 2 x 400m

+ *Phát triển thể lực chuyên môn*: Sử dụng 36 bài tập, chia làm 3 nhóm: Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (*11 bài tập*); Bài tập phát triển sức mạnh bền (*14 bài tập*); Bài tập thi đấu (*11 bài tập*) (*phụ lục....*)

Chương trình thực nghiệm Chu kỳ 2 – Năm 2018

✓ *Giai đoạn chuẩn bị chung*

- Mục đích: Phát triển Thể lực chung.
- Thời gian: Từ 1/8 - 27/10/2018
- Về tổ chất thể lực:

+ **Phát triển tốc độ - Linh hoạt:** Tập bổ trợ 4 tuần (từ ngày 1/8 – 28/8). Sử dụng 6 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy ziczac với thang dây; Chạy cắt kéo với thang dây; Di chuyển biến tốc (tiến, lùi); Di chuyển biến hướng (dừng, xoay); Chạy 20m.

+ **Phát triển SM chung:** 6 tuần (từ ngày 1/8 - 19/8 và 3/9 - 16/9), phát triển SM tối đa 3 tuần (từ ngày 17/9 - 30/9/2018).

-Sử dụng 11 bài tập phát triển sức mạnh chung: Chống đẩy, Dạng khép cánh tay, Duỗi chân, Duỗi lưng, Kéo tay xà đơn, Gập bụng, Gập chân, Gập cơ nhị đầu cánh tay, Gánh tạ, Nằm đẩy tạ, Nằm đạp chân.

-Sử dụng 9 bài tập phát triển sức mạnh tối đa: Ngồi kéo lưng (cáp) dọc, Gập thân kéo tạ, Đứng kéo vai, Duỗi tay sau, Khép ngực chéo tay (cáp), Gập tay trước, Gánh tạ ngồi xỏm 1/2, Nằm đẩy ngực, Bài tập cơ lưng bụng.

-Sử dụng 8 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Bật biến hướng; Bật nâng cao gối tại chỗ; Bật cao sang ngang; Chạy nâng cao đùi; Kéo dây chun từ dưới lên; Kéo dây chun từ trên xuống; Kéo dây chun từ sau ra trước; Kéo dây chun từ trước về sau

+ **Phát triển sức bền:** 4 tuần (từ ngày 8/8 - 3/9) phát triển sức bền ưa yếm khí. Sử dụng 4 bài tập: Chạy 20 phút trên băng chuyền (Treadmill); 4 x 100m / 3 x 300m; 3 x 200m / 2 x 400m; 4 x 200m / 2 x 400m.

+ **Phát triển mềm dẻo:** 4 tuần (từ ngày 1/8 - 28/8): Các bài tập căng cơ; Các bài tập tăng biên độ khớp; Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn.

+ **Phát triển thể lực chuyên môn:** 4 tuần (từ ngày 1/10 - 27/10). mỗi tuần tập 2-3 giáo án. Sử dụng 25 bài tập, chia làm 2 nhóm: Bài tập phát triển SM tốc độ (11 bài tập); Bài tập phát triển sức mạnh bền (14 bài tập).

❖ **Định hướng huấn luyện:**

- Tuần tập 7 buổi: 3 buổi TLC, 2 buổi TLCM và 2 buổi tập SM .

- Thời gian 90 – 120 phút/ buổi.

- Số bài tập phát triển TLC:

+ Phát triển tốc độ: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.

+ Phát triển SB: 1 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.

+ Phát triển SM tốc độ: 3 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.

+ Phát triển SM: 9-11 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.

- Số bài tập phát triển TLCM: 6-7 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.

- Khối lượng, quãng nghỉ (*phụ lục 6*)
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.

❖ **Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (*phụ lục 6*).**

- Mục đích: Phát triển Thể lực chuyên môn.
- Thời gian: Từ 29/10 - 21/12/2018
- Về tổ chất thể lực:

+ *Phát triển tốc độ - Linh hoạt*: Tập bổ trợ 3 tuần (từ ngày 29/10 – 18/11), phát triển tốc độ - linh hoạt. Sử dụng 5 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy ziczac với thang dây; Nhảy dây biến tốc; Di chuyển biến tốc (tiền, lùi); Chạy 20m.

+ *Phát triển SM*: 3 tuần (từ ngày 29/10 - 18/11) duy trì SM tối đa và phát triển SM tốc độ. Bố trí 3 tuần (từ ngày 26/2 - 18/3/2018) duy trì SM tốc độ - Phát triển SM bền

- Sử dụng 9 bài tập duy trì sức mạnh tối đa và phát triển sức mạnh tốc độ: Chống đẩy, Đứng duỗi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập chân, Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc, Nằm đẩy tạ.

- Sử dụng 6 bài tập duy trì SM tốc độ và phát triển SM bền: Chống đẩy, Đứng duỗi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc.

- Sử dụng 7 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ:BAT biến hướng; Đứng đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân, Nhảy một chân, Quỳ chống đẩy tay plyometric, Vào đòn hông với dây thun, Vào đòn chân với dây thun, Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải

+ *Phát triển sức bền yếm khí*: 3 tuần (từ ngày 29/10 – 18/11). Sử dụng 2 bài tập: 4 x 100m / 3 x 300m; 3 x 200m / 2 x 400m

+ *Phát triển thể lực chuyên môn*: Sử dụng 36 bài tập, chia làm 3 nhóm: Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (*11 bài tập*); Bài tập phát triển sức mạnh bền (*14 bài tập*); Bài tập thi đấu (*11 bài tập*).

❖ **Định hướng huấn luyện:**

- Tập 7 buổi/tuần: 2 buổi TLC, 4 buổi TLCLM và 1 buổi tập SM.
- Thời gian: 90 – 120 phút/ buổi.

- Số bài tập phát triển TLC:
- + Phát triển tốc độ: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.
- + Phát triển sức mạnh bền: 3-4 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.
- + Phát triển sức mạnh tốc độ: 3 - 4 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.
- Số bài tập phát triển TLCM: 10 - 12 bài tập/ buổi, tuần 3 buổi.
- Khối lượng, quãng nghỉ (*phụ lục 6*)
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.
- Cuối giai đoạn: Kiểm tra lần 2.

Chương trình thực nghiệm Chu kỳ 1 – Năm 2019 (*phụ lục 7*).

✓ *Giai đoạn chuẩn bị chung*

- Mục đích: Phát triển Thể lực chung.
- Thời gian: Từ 18/2 - 24/4/2019.
- Về tổ chất thể lực:

+ ***Phát triển tốc độ - Linh hoạt:*** Tập bổ trợ 4 tuần (từ ngày 18/2 – 17/3). Sử dụng 5 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy ziczac với thang dây; Chạy cắt kéo với thang dây; Di chuyển ngang; Chạy 20m.

+ ***Phát triển SM chung:*** 5 tuần (từ ngày 18/2 - 10/3 và từ 25/3 - 7/4), phát triển SM tối đa 3 tuần (từ ngày 8/4 - 28/4/2019).

- Sử dụng 11 bài tập phát triển sức mạnh chung: Chống đẩy, Dạng khép cánh tay, Duỗi chân, Duỗi lưng, Kéo tay xà đơn, Gập bụng, Gập chân, Gập cơ nhị đầu cánh tay, Gánh tạ, Nằm đẩy tạ, Nằm đạp chân.

- Sử dụng 9 bài tập phát triển sức mạnh tối đa: Ngồi kéo lưng (cáp) dọc, Gập thân kéo tạ, Đứng kéo vai, Duỗi tay sau, Khép ngực chéo tay (cáp), Gập tay trước, Gánh tạ ngồi xỏm 1/2, Nằm đẩy ngực, Bài tập cơ lưng bụng.

- Sử dụng 8 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Bật biến hướng; Bật nâng cao gối tại chỗ; Bật cao sang ngang; Chạy nâng cao đùi; Kéo dây chun từ dưới lên; Kéo dây chun từ trên xuống; Kéo dây chun từ sau ra trước; Kéo dây chun từ trước về sau

+ ***Phát triển sức bền ưa khí:*** 3 tuần (từ ngày 10/3 - 1/4), phát triển sức bền ưa yếm khí 5 tuần (từ ngày 12/2 - 18/3/2018). Sử dụng 3 bài tập: Chạy 1500m (65% đến 85 %); Chạy 20 phút trên băng chuyền (Treadmill); 4 x 100m / 4 x 200m.

+ **Phát triển mềm dẻo:** 4 tuần (từ ngày 18/2 - 10/3): Các bài tập căng cơ; Các bài tập tăng biên độ khớp; Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn.

+ **Phát triển thể lực chuyên môn:** 5 tuần (từ ngày 9/9 - 13/10), mỗi tuần tập 02 giáo án. Sử dụng 25 bài tập, chia làm 2 nhóm: Bài tập phát triển SM tốc độ (*11 bài tập*); Bài tập phát triển sức mạnh bền (*14 bài tập*).

Định hướng huấn luyện:

- Tuần tập 5 buổi: 3 buổi TLC, 1 buổi TLM và 1 buổi tập SM .
- Thời gian 90 – 120 phút/ buổi.
- Số bài tập phát triển TLC:
 - + Phát triển tốc độ: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.
 - + Phát triển SB: 1 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.
 - + Phát triển SM tốc độ: 3 bài tập/ buổi, tuần 2 buổi.
 - + Phát triển SM: 9-11 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.
- Số bài tập phát triển TLM: 6-7 bài tập/ buổi, tuần 02 buổi.
- Khối lượng, quãng nghỉ (*phụ lục 7*)
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn.

- Mục đích: Phát triển Thể lực chuyên môn.
- Thời gian: Từ 29/4 - 23/6/2019.
- Về tổ chất thể lực:
 - + **Phát triển tốc độ - Linh hoạt:** Tập bổ trợ 3 tuần (từ ngày 29/4 – 19/5). Sử dụng 5 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy zigzag với thang dây; Di chuyển biến hướng (dừng, xoay người); Nhảy dây biến tốc; Chạy 20m.
 - + **Phát triển SM:** 8 tuần (từ ngày 29/4 - 23/6/2019)
 - Tập 04 tuần (Từ 29/04 – 26/05/2019). Sử dụng 9 bài tập duy trì sức mạnh tối đa và phát triển sức mạnh tốc độ: Chống đẩy, Đứng duỗi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập chân, Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc, Nằm đẩy tạ.

- Tập 04 tuần (Từ 27/05 – 23/6/2019). Sử dụng 6 bài tập duy trì SM tốc độ và phát triển SM bền: Chống đẩy, Đứng đuổi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc.

- Sử dụng 7 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Bật biến hướng; Đứng đẩy tạ cây 2 tay trước ngực - nhảy đổi chân, Nhảy di chuyển một chân 10m -20m, Quỳ chống đẩy tay plyometric, Vào đòn hông với dây thun, Vào đòn chân với dây thun, Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải

+ *Phát triển sức bền yếm khí*: 3 tuần (từ ngày 3/6 - 23/6), Sử dụng 3 bài tập: 4 x 200m / 2 x 400m, 4 x 100m / 3 x 300m, 3 x 200m / 2 x 400m

+ *Phát triển thể lực chuyên môn*: Sử dụng 36 bài tập, chia làm 3 nhóm: Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (11 bài tập); Bài tập phát triển sức mạnh bền (14 bài tập); Bài tập thi đấu (11 bài tập).

❖ **Định hướng huấn luyện:**

- Tập 7 buổi/tuần: 1-2 buổi TLC, 3-4 buổi TLCM và 1 buổi tập SM.
- Thời gian: 90 – 120 phút/ buổi.
- Số bài tập phát triển TLC:
 - + Phát triển tốc độ - Linh hoạt: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.
 - + Phát triển sức mạnh bền: 3-4 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.
 - + Phát triển sức mạnh tốc độ: 3 - 4 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.
- Số bài tập phát triển TLCM: 5 - 7 bài tập/ buổi, tuần 3-4 buổi.
- Khối lượng, quãng nghỉ (*phụ lục 7*)
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.
- *Cuối giai đoạn chuẩn bị: Kiểm tra lần 1.*

Chương trình thực nghiệm Chu kỳ 2 – Năm 2019

✓ *Giai đoạn chuẩn bị chung.*

- Mục đích: Phát triển Thể lực chung.
- Thời gian: Từ 5/8 - 13/10/2019.
- Về tổ chất thể lực:

+ *Phát triển tốc độ - Linh hoạt*: Tập 4 tuần (từ ngày 5/8 – 1/9). Sử dụng 6 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy ziczac với thang dây; Chạy cắt kéo với thang dây; Di chuyển biến tốc (tiền, lùi); Di chuyển biến hướng (dừng, xoay); Chạy 20m.

+ **Phát triển SM chung:** 5 tuần (từ ngày 5/8 - 25/8 và 2/9 - 15/9), phát triển SM tối đa 3 tuần (từ ngày 16/9 - 6/10/2019).

- Sử dụng 11 bài tập phát triển sức mạnh chung: Chống đẩy, Dạng khép cánh tay, Duỗi chân, Duỗi lưng, Kéo tay xà đơn, Gập bụng, Gập chân, Gập cơ nhị đầu cánh tay, Gánh tạ, Nằm đẩy tạ, Nằm đạp chân.

- Sử dụng 9 bài tập phát triển sức mạnh tối đa: Ngồi kéo lưng (cáp) dọc, Gập thân kéo tạ, Đứng kéo vai, Duỗi tay sau, Khép ngực chéo tay (cáp), Gập tay trước, Gánh tạ ngồi xỏm 1/2, Nằm đẩy ngực, Bài tập cơ lưng bụng.

- Sử dụng 8 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ: Bật biến hướng; Bật nâng cao gối tại chỗ; Bật cao sang ngang; Chạy nâng cao đùi; Kéo dây chun từ dưới lên; Kéo dây chun từ trên xuống; Kéo dây chun từ sau ra trước; Kéo dây chun từ trước về sau

+ **Phát triển sức bền:** 4 tuần (từ ngày 5/8 - 1/9) phát triển sức bền ưa yếm khí. Sử dụng 4 bài tập: Chạy 1500m (65% đến 85 %); Chạy 20 phút trên băng chuyền (Treadmill); 4 x 100m / 4 x 200m.

+ **Phát triển mềm dẻo:** 4 tuần (từ ngày 12/8 - 8/9): Các bài tập căng cơ; Các bài tập tăng biên độ khớp; Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn.

+ **Phát triển thể lực chuyên môn:** 5 tuần (từ ngày 9/9 - 13/10), mỗi tuần tập 02 giáo án. Sử dụng 25 bài tập, chia làm 2 nhóm: Bài tập phát triển SM tốc độ (*11 bài tập*); Bài tập phát triển sức mạnh bền (*14 bài tập*).

❖ **Định hướng huấn luyện:**

- Tuần tập 7 buổi: 3 buổi TLC, 2 buổi TLCM và 2 buổi tập Sức mạnh.
- Thời gian 90 – 120 phút/ buổi.
- Số bài tập phát triển TLC:
 - + Phát triển tốc độ: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.
 - + Phát triển sức bền: 1-2 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.
 - + Phát triển sức mạnh tốc độ: 3 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.
 - + Phát triển sức mạnh bền: 3-4 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.
 - + Phát triển mềm dẻo: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi
- Số bài tập phát triển TLCM: 6-7 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.
- Khối lượng, quãng nghỉ (*phụ lục 7*)
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.

❖ *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn.*

- Mục đích: Phát triển Thể lực chuyên môn.

- Thời gian: Từ 14/10 - 8/12/2019.

- Về tổ chất thể lực:

+ *Phát triển tốc độ - Linh hoạt:* Tập bổ trợ 3 tuần (từ ngày 29/10 – 18/11). Sử dụng 5 bài tập: Chạy bước nhỏ với thang dây; Chạy ziczac với thang dây; Nhảy dây biến tốc; Di chuyển biến tốc (tiến, lùi); Chạy 20m.

+ *Phát triển SM:*

- Bố trí 3 tuần (từ ngày 14/10 - 18/11) duy trì SM tối đa và phát triển SM tốc độ. Sử dụng 9 bài tập: Chống đẩy, Đứng duỗi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập chân, Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc, Nằm đẩy tạ.

- Bố trí 3 tuần (từ ngày 19/11 - 9/12/2019) duy trì SM tốc độ - Phát triển SM bền. Sử dụng 6 bài tập: Chống đẩy, Đứng duỗi cổ chân, Duỗi lưng, Kéo tạ về sau (ngồi chèo), Gập bụng chéo, Gập duỗi cánh tay, Gánh tạ bước xoạc.

- Sử dụng 7 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung:BAT biến hướng; Đứng đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân, Nhảy một chân, Quỳ chống đẩy tay plyometric, Vào đòn hông với dây thun, Vào đòn chân với dây thun, Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải

+ *Phát triển sức bền yếm khí:* 3 tuần (từ ngày 29/10 – 18/11). Sử dụng 2 bài tập: 4 x 100m / 3 x 300m; 3 x 200m / 2 x 400m

+ *Phát triển thể lực chuyên môn:* Sử dụng 36 bài tập, chia làm 3 nhóm: Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (*11 bài tập*); Bài tập phát triển sức mạnh bền (*14 bài tập*); Bài tập thi đấu (*11 bài tập*)

❖ **Định hướng huấn luyện:**

- Tập 7 buổi/tuần: 1-2 buổi TLC, 3-4 buổi TLCM và 1 buổi tập SM.

- Thời gian: 90 – 120 phút/ buổi.

- Số bài tập phát triển TLC:

+ Phát triển tốc độ - Linh hoạt: 2-3 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.

+ Phát triển sức mạnh bền: 3-4 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.

+ Phát triển sức mạnh tốc độ: 3 - 4 bài tập/ buổi, tuần 1-2 buổi.

- Số bài tập phát triển TLCM: 5 - 7 bài tập/ buổi, tuần 3-4 buổi.

- Khối lượng, quãng nghỉ
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.
- *Cuối giai đoạn: Kiểm tra lần 2.*

Nghiên cứu đã vận dụng và kế thừa các nguyên tắc, phương pháp, thông số tập luyện của các tác giả [4], [40], [69] làm cơ sở cho nghiên cứu luận án. Việc định hướng và thiết kế xây dựng chương trình thực nghiệm huấn luyện thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ trưởng THPT Nguyễn Thị Minh Khai mang tính tiếp cận khoa học và có ý nghĩa trong thực tiễn huấn luyện hiện nay.

3.2.4. Bàn luận mục tiêu 2

Chuẩn bị thể lực nói chung và tổ chất thể lực cho VĐV Judo nói riêng là cơ sở của nội dung chuyên môn trong quá trình huấn luyện, đó là quá trình giáo dục những năng lực thể chất đặc trưng cần thiết trong quá trình tập luyện. Đồng thời việc chuẩn bị tổ chất thể lực cho VĐV quan hệ chặt chẽ với sự nâng cao khả năng chức phận của cơ thể, sự phát triển thể chất và tăng cường sức khỏe. Trong quá trình huấn luyện không thể coi nhẹ bất kỳ một yếu tố nào, mà phải phát triển một cách toàn diện và đồng bộ mới đảm bảo cơ sở cho việc nắm vững, ổn định toàn diện trình độ kỹ, chiến thuật, tâm sinh lý của VĐV Judo. Kết quả nghiên cứu về cơ bản hoàn toàn phù hợp với các kết quả nghiên cứu và những nhận định của các tác giả nêu trên.

- Chương trình thực nghiệm được xây dựng theo nguyên tắc tuần tự, từ phát triển thể lực chung đến thể lực chuyên môn, phù hợp với lý thuyết huấn luyện thể thao (chuẩn bị chung → chuyên môn → thi đấu). Các giai đoạn được phân chia rõ ràng, với sự tăng dần về cường độ và độ phức tạp của bài tập, giúp vận động viên thích nghi và phát triển toàn diện. Phương pháp vòng tròn đảm bảo kích hoạt nhiều nhóm cơ, phù hợp với đặc điểm của Judo (yêu cầu sức mạnh, tốc độ và sức bền kết hợp). Các bài tập chuyên môn được thiết kế sát với kỹ thuật Judo, giúp vận động viên cải thiện khả năng thực chiến.

- Chương trình thực nghiệm phù hợp với mục tiêu thi đấu (HKPD TP 2018 và Giải Vô địch trẻ Judo 2019), với các giai đoạn chuẩn bị được điều chỉnh để đạt đỉnh phong độ đúng thời điểm. Các bài tập được cá nhân hóa (ví dụ: đấu tập với người đồng cân hoặc nặng hơn) để phù hợp với VĐV, thực hiện tốc độ cao, biến hoá về động tác trong thi đấu như ra đòn tấn công, phòng thủ, di chuyển. Nghiên cứu đã chú trọng đến việc sắp xếp huấn luyện tốc độ động tác, sử dụng bài tập đã thuần thục, các bài tập có kháng trở và không có kháng trở; kết hợp huấn luyện tổ chất tốc độ - linh hoạt với các

động tác chuyên môn gần giống động tác thi đấu, đảm bảo phương thức và thời gian nghỉ giãn cách, không làm giảm hưng phấn và đảm bảo hồi phục hoàn toàn.

Kế hoạch huấn luyện năm 2018 được bố trí khoa học, với sự phân chia rõ ràng giữa các giai đoạn chuẩn bị chung và chuyên môn, phù hợp với mục tiêu thi đấu của các vận động viên Judo trẻ. Cả hai chu kỳ đều tập trung vào phát triển thể lực toàn diện (tốc độ, sức bền, sức mạnh) và kỹ thuật chuyên môn, với sự tăng dần về cường độ và độ phức tạp. Chu kỳ II được thiết kế dài hơn và chuyên sâu hơn để chuẩn bị cho giải đấu lớn năm 2019, thể hiện sự điều chỉnh hợp lý dựa trên kinh nghiệm từ chu kỳ trước. Kế hoạch năm 2019 ở chu kỳ I phù hợp với mục tiêu thi đấu (VĐTP tháng 04-05/2019), với giai đoạn chuẩn bị chung và chuyên môn được bố trí để đạt đỉnh phong độ đúng thời điểm. Thành tích 2 HCV, 1 HCB, 2 HCD cho thấy hiệu quả của kế hoạch. Chu kỳ II thể hiện mục tiêu thi đấu cụ thể, phân bổ thời gian và bài tập có tính định hướng, cấu trúc bài tập vẫn đảm bảo duy trì và phát triển thể lực, phù hợp để chuẩn bị cho các giải đấu tiềm năng cuối năm.

Luận án tham chiếu kết quả nghiên cứu với các chương trình huấn luyện Judo trẻ trong và ngoài nước cho thấy chương trình huấn luyện Judo trẻ trong nước thường có cấu trúc tương tự, với chu kỳ huấn luyện ngắn hơn (6 tháng đến 1 năm) và tập trung vào giai đoạn ban đầu hoặc chuyên môn hóa sơ bộ. Nghiên cứu của Nguyễn Thế Ngôn (2003) nhấn mạnh phát triển sức mạnh bền và tốc độ cho VĐV trẻ, nhưng ít chú trọng đến tâm lý thi đấu. Nghiên cứu của Ngô Thu Hà (2006) và Đỗ Ngọc Hùng (2007) đề xuất các bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn, nhưng thời lượng huấn luyện thấp hơn (4-5 buổi/tuần, 1.5 giờ/buổi). Chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai có thời gian huấn luyện dài hơn (2 năm), với sự phân bổ chi tiết hơn cho các giai đoạn và chú trọng đến tâm lý thi đấu (20% trong giai đoạn hoàn thiện), chủ yếu dựa vào kinh nghiệm thực tiễn và các bài tập truyền thống, thiếu công cụ hỗ trợ hiện đại. Tuy nhiên, khối lượng vận động và tần suất tập luyện (7 buổi/tuần) cũng là vấn đề chưa tạo động lực cho VĐV trẻ, đặc biệt khi kết hợp với việc học văn hóa. Trong khi đó, các chương trình huấn luyện Judo trẻ tại Nhật Bản thường kéo dài nhiều năm (3-5 năm) để phát triển toàn diện từ kỹ thuật đến thể lực và tâm lý. Giai đoạn chuẩn bị chung kéo dài hơn (12-16 tuần), tập trung vào kỹ thuật cơ bản và thể lực chung, với các bài tập sức mạnh, mềm dẻo và linh hoạt chiếm tỷ lệ cao (50% thời lượng). Tại Châu Âu (theo Bompa T.O [55], Sean Scochran [78]), các chương trình huấn luyện tại châu Âu nhấn mạnh huấn luyện theo chu kỳ chuyên môn hóa cao, với thời lượng tập luyện tương tự

(6-8 buổi/tuần, 2 giờ/buổi). Tuy nhiên, các nghiên cứu này có sử dụng công nghệ hỗ trợ (máy đo sức mạnh, phân tích video) để tối ưu hóa kỹ thuật và thể lực. Điều này cho thấy các chương trình huấn luyện tại Nhật Bản và châu Âu có sự đầu tư lớn vào cơ sở vật chất và công nghệ, giúp cá nhân hóa bài tập cho từng VĐV.

Tham chiếu về phương pháp huấn luyện và sử dụng bài tập trong chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số chương trình huấn luyện Judo trẻ tại Việt Nam (theo Nguyễn Khánh Toàn, Trương Thị Trà My) cho thấy sử dụng các bài tập tương tự, nhưng số lượng bài tập ít hơn (20-30 bài) và tập trung vào sức mạnh và sức mạnh bền. Nghiên cứu của Nguyễn Khánh Toàn (2006) đề xuất bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (bật cao, chạy nâng cao đùi), nhưng không có bài tập thi đấu chuyên sâu. Nghiên cứu của Trương Thị Trà My (2014) tập trung vào kỹ thuật cơ bản, với ít bài tập mô phỏng thi đấu. Điểm tương đồng của các nghiên cứu đều sử dụng các bài tập truyền thống (gập bụng, chạy bền) và phương pháp lặp lại, giãn cách. Chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai có hệ thống bài tập đa dạng hơn (80 bài) và tích hợp bài tập thi đấu, giúp VĐV làm quen với áp lực thực tế. Trong các bài tập được huấn luyện viên lựa chọn bài tập thể lực liên hoàn với các dụng cụ, chú trọng các bài tập phát triển thể lực riêng lẻ, phù hợp với thực tiễn hiện nay trường đã có phòng tập có các dụng cụ liên hoàn hỗ trợ huấn luyện phát triển thể lực. Nhóm bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn sử dụng chủ yếu ở thời kỳ chuẩn bị nhằm phát triển thể lực chung, nâng cao khả năng phản ứng cho VĐV Judo tuyển trẻ. Nhóm bài tập chuyên môn và nhóm bài tập thi đấu chủ yếu phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV.

Tham chiếu với một số chương trình huấn luyện VĐV Judo trẻ ngoài nước cho thấy: tại Nhật Bản chương trình huấn luyện Judo trẻ tại Nhật Bản việc sử dụng các bài tập tại kết hợp giữa truyền thống (uchikomi, randori) và hiện đại (máy đo sức mạnh, phân tích chuyển động). Số lượng bài tập tương tự (70-100 bài), nhưng được cá nhân hóa theo từng VĐV. Tâm lý thi đấu được huấn luyện qua các bài tập tình huống (thi đấu với đối thủ mạnh hơn). Chương trình huấn luyện tại Châu Âu sử dụng bài tập plyometric và công nghệ cao (máy đo lực, GPS theo dõi chuyển động) để phát triển sức mạnh tốc độ và sức bền. Các bài tập thi đấu chiếm tỷ lệ cao (30-40% thời lượng), với đấu tập liên tục để cải thiện chiến thuật. Điểm khác biệt của chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai có số lượng bài tập tương đương, nhưng vẫn còn thiếu

sự cá nhân hóa và công nghệ hỗ trợ. Các bài tập thi đấu tuy được chú trọng, nhưng chưa đa dạng bằng Nhật Bản (ví dụ: thiếu bài tập mô phỏng các tình huống bất ngờ).

Tham chiếu về thời lượng và khối lượng vận động của chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số chương trình huấn luyện tại Việt Nam thường có thời lượng thấp hơn (4-5 buổi/tuần, 1.5 giờ/buổi), với tổng cộng 80-100 giờ/chu kỳ. Kết quả nghiên cứu của Lê Xuân Dũng (2007) đề xuất 4 buổi/tuần để tránh quá tải cho VĐV trẻ. Chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai có tần suất và khối lượng vận động cao hơn, phù hợp với mục tiêu dài hạn. Cần chú ý điều chỉnh để tránh nguy cơ gây quá tải, đặc biệt khi VĐV phải học văn hóa. Tham chiếu một số chương trình huấn luyện ở Nhật Bản: Thời lượng tương tự (6-8 buổi/tuần, 2 giờ/buổi), nhưng có sự phân bổ nghỉ ngơi khoa học hơn (ví dụ: 1 tuần nghỉ hoàn toàn sau mỗi chu kỳ). Tổng giờ tập luyện lên đến 200-250 giờ/chu kỳ. tại Châu Âu, chương trình huấn luyện tập trung vào hiệu quả, với 6-7 buổi/tuần nhưng thời lượng ngắn hơn (1.5 giờ/buổi). Các buổi tập được tối ưu hóa bằng công nghệ và phục hồi (massage, cryotherapy).

Bảng 3.15. Tham chiếu chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số chương trình huấn luyện trong và ngoài nước

Tiêu chí	THPT Nguyễn Thị Minh Khai	Châu Âu	Nhật Bản	Trong nước
Tài liệu tham chiếu	Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, Nguyễn Vũ Hải, Bùi Trọng Toại, Bompá, Scochran, Kodokan, v.v.	Bompá (1999), Sean Scochran (2001), Swain (2007), Bratic M (2008), Franchini E (2015)	Kodokan (2000), Japan Judo Federation (1994), Daigo (2000), Mikihiro Mukai (2007), Yamamoto Y (2008).	Nguyễn Thế Ngôn (2003), Ngô Thu Hà (2006), Đỗ Ngọc Hùng (2007), Trương Thị Trà My (2014)
Thời gian	2 năm, 4 chu kỳ	2-3 năm, chu kỳ linh hoạt	3-5 năm, chu kỳ dài	4 tháng; 6 tháng; 1 năm, chu kỳ ngắn
Giai đoạn huấn luyện	Chuẩn bị chung (8-12 tuần), chuyên môn (8 tuần), thi đấu (2-3 tuần), quá độ (2-4 tuần)	Chuẩn bị chung (12-16 tuần), chuyên môn (8-10 tuần), thi đấu (4-6 tuần), chuyển tiếp (4 tuần)	Chuẩn bị chung (12-16 tuần), chuyên môn (10-12 tuần), thi đấu (4-8 tuần), chuyển tiếp (4-6 tuần)	Chuẩn bị chung (6-8 tuần), chuyên môn (6 tuần), thi đấu (2 tuần), quá độ (2 tuần)

Bài tập	80 bài (44 thể lực chung, 25 chuyên môn, 11 thi đấu)	70-100 bài, nhiều plyometric, đấu tập	70-100 bài, uchi-komi, randori, kata	20-30 bài, chủ yếu thể lực chung và kỹ thuật cơ bản
Công nghệ	Không sử dụng	Máy đo lực, phân tích video, GPS	Phân tích video, máy đo tốc độ	Không sử dụng
Cá nhân hóa	Chung cho cả nhóm	Cao, dựa trên phân tích cá nhân	Cao, dựa trên video và điểm mạnh/yếu	Thấp, bài tập chung

Chương trình huấn luyện Judo trẻ tại THPT Nguyễn Thị Minh Khai so với chương trình trước đây có nhiều điểm mạnh về cấu trúc, mục tiêu và hệ thống bài tập, nhưng vẫn còn hạn chế so với các chương trình quốc tế (Nhật Bản, châu Âu) về công nghệ, phục hồi và cá nhân hóa. So với các chương trình trong nước, chương trình này nổi bật hơn về thời gian dài hạn và sự đa dạng bài tập, nhưng cần cải thiện về đánh giá và giảm áp lực vận động. Việc học hỏi từ các mô hình quốc tế và đầu tư vào cơ sở vật chất sẽ giúp chương trình đạt hiệu quả cao hơn, đáp ứng nhu cầu phát triển VĐV Judo trẻ trong bối cảnh cạnh tranh khu vực và quốc tế.

❖ **Tiểu kết:**

Luận án đã xây dựng được chương trình, kế hoạch huấn luyện cụ thể, phân chia chu kỳ và giai đoạn huấn luyện năm cho VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15 - 17 theo yêu cầu và nhiệm vụ huấn luyện của chương trình huấn luyện năm. Ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu thường sử dụng đa dạng các loại hình bài tập, các phương tiện hữu ích như các bài tập chung, các bài tập bổ trợ với dụng cụ, đặc biệt các bài tập chuyên môn nhằm tăng khả năng chịu đựng của cơ thể, nhất là các bài tập kiểm tra và thi đấu được sử dụng nhiều chuẩn bị cho việc hoàn thiện thành tích cao. Các chương trình thực nghiệm đều có các thông tin về: Cơ sở sắp xếp tiến trình tập luyện theo nguyên tắc huấn luyện từ dễ đến khó. Thời gian, mục đích, phương pháp và các thông số chi tiết về lượng vận động tập luyện.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập của các chuyên gia, HLV, các nhà chuyên môn làm công tác huấn luyện môn Judo, đã chọn được 80 bài tập huấn luyện thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17, gồm các nhóm bài tập sau: Nhóm bài tập phát triển thể lực chung (41 bài tập), Nhóm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn (25 bài

tập) và Nhóm các bài tập thi đấu (14 bài tập). Hệ thống bài tập rất đa dạng, nằm trong ba nhóm chính phát triển tương đối toàn diện và điển hình cho thể lực theo các chu kỳ huấn luyện. Phân bố bài tập khá chi tiết và đa dạng, bao gồm nhiều nhóm bài tập khác nhau, giúp phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn cho VĐV Judo trẻ. Khối lượng và cường độ tập luyện được điều chỉnh phù hợp với từng loại bài tập và mục tiêu. Tần suất tập luyện hợp lý, đảm bảo VĐV có đủ thời gian phục hồi. Cách phân bố bài tập trong tuần khá khoa học, giúp VĐV làm quen với nhiều kỹ thuật và hình thức thi đấu khác nhau. HLV chú trọng đến việc hướng dẫn bài tập cho VĐV, dựa trên trình độ, kinh nghiệm và mục tiêu của họ (trong khi huấn luyện sức mạnh).

Nghiên cứu luận án đã xây dựng được chương trình, kế hoạch huấn luyện cụ thể, phân chia chu kỳ và giai đoạn huấn luyện năm (năm thứ 1 và năm thứ 2) cho VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15 - 17 theo yêu cầu và nhiệm vụ huấn luyện của chương trình huấn luyện năm nhằm tạo cơ sở để nâng cao thể lực chuyên môn, phù hợp với điều kiện tập luyện hiện nay tại CLB Judo trường PTTH Nguyễn Thị Minh Khai.

3.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh

Chương trình huấn luyện thể lực cho học sinh năng khiếu Judo đòi hỏi sự kết hợp giữa sức mạnh, tốc độ, sự bền bỉ và thể lực chuyên môn. Việc phát triển thể lực là yếu tố nền tảng để nâng cao thành tích thi đấu đối với các VĐV năng khiếu trẻ Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai. Bên cạnh đó cần một hệ thống đánh giá thể lực khoa học để theo dõi sự tiến bộ của VĐV qua các chu kỳ tập luyện, từ đó tối ưu hóa quá trình huấn luyện. Nghiên cứu tập trung vào việc trình bày kết quả sự phát triển thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trong các năm 2018 và 2019. Bên cạnh đó, phân tích các chỉ số thể lực chung và chuyên môn qua các chu kỳ huấn luyện, xây dựng thang điểm đánh giá thể lực, và so sánh thành tích của các VĐV với các đối tượng cùng lứa tuổi tại TP. Hồ Chí Minh và các trung tâm huấn luyện. Các dữ liệu, biểu đồ và phân tích thống kê được trình bày chi tiết nhằm cung cấp cái nhìn tổng quan

về tiến bộ thể lực của các VĐV, đồng thời đưa ra thang điểm đánh giá và xếp loại thể lực làm cơ sở cho công tác huấn luyện

3.3.1. Đánh giá sự phát triển thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai năm 2018

❖ Chu kỳ 1 – năm 2018

Bảng 3.16. Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2018

TEST		Chu kỳ I				W%	t	P
		$\overline{X}_1$	C _v %	$\overline{X}_2$	C _v %			
LỬA TUỔI 15								
Thể lực chung								
1	Lực lưng (kg)	120.03±8.66	7.21	121.13±8.65	7.14	0.91	19.75	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	134.14±6.07	4.52	135.24±6.11	4.52	0.82	18.74	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	31.13±1.76	5.64	32.23±1.70	5.26	3.47	14.96	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	221.20±11.27	5.10	222.27±11.2	5.06	0.48	23.02	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	35.93±2.32	6.45	37.01±2.22	6.00	2.95	20.04	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.10±0.15	2.90	5.05±0.14	2.68	1.06	7.91	<0.05
7	T-test (s)	11.58±0.44	3.81	11.52±0.42	3.68	0.53	4.70	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	7.28±0.28	3.80	7.12±0.30	4.22	4.67	17.38	<0.05
9	Ngồi vói (cm)	12.00±1.08	9.02	13.00±1.11	8.57	8.00	14.74	<0.05
Thể lực chuyên môn								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	15.87±1.55	9.75	16.00±2.24	14.02	0.84	2.31	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	15.17±1.32	8.67	16.13±1.59	9.87	6.18	2.81	<0.05
12	Test Ouchigari 30s(lần)	14.73±1.20	8.16	15.43±1.57	10.16	4.64	2.22	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	14.93±1.39	9.29	15.90±1.88	11.84	6.27	2.49	<0.05
14	Test siết cổ 30s (lần)	5.93±1.23	20.73	6.53±1.43	21.92	9.63	3.96	<0.05

TEST		Chu kỳ I				W%	t	P
		$\overline{X}_1$	C _v %	$\overline{X}_2$	C _v %			
LỬA TUỔI 16								
Thể lực chung								
1	Lực lưng (kg)	120.96±8.71	7.21	122.2±8.67	7.10	1.01	10.79	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	135.34±5.98	4.42	136.44±6.02	4.41	0.81	19.46	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	32.33±1.63	5.03	33.47±1.41	4.21	3.44	14.29	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	222.20±11.15	5.02	223.33±11.06	4.95	0.51	12.33	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	37.33±1.87	5.01	38.28±1.85	4.84	2.50	25.34	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	4.93±0.17	3.48	4.90±0.16	3.31	0.64	6.64	<0.05
7	T-test (s)	11.49±0.58	5.09	11.46±0.59	5.18	0.28	4.85	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	7.01±0.27	3.81	6.50±0.10	1.47	4.51	10.30	<0.05
9	Ngồi vởi (cm)	13.20±1.16	8.76	14.07±1.28	9.13	6.36	13.71	<0.05
Thể lực chuyên môn								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	17.57±1.55	8.80	18.07±1.55	8.59	2.80	2.54	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	16.93±1.53	9.03	17.87±1.22	6.85	5.36	3.68	<0.05
12	Test Ouchigari 30s (lần)	15.87±1.57	9.89	16.53±1.89	11.42	4.12	2.11	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	17.23±1.68	9.72	17.80±1.90	10.68	3.24	2.95	<0.05
14	Test Siết cổ 30s (lần)	7.20±0.81	11.18	7.97±1.35	16.96	10.11	3.60	<0.05

t_{bảng} (0.05) = 2.045

Kết quả bảng 3.16 cho thấy:

LÚA TUỔI 15

❖ Thể lực chung:

- Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 120.03 \pm 8.66 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 121.13 \pm 8.65 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 19.75 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.91\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 134.14 \pm 6.07 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 135.24 \pm 6.11 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 18.74 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.82\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 31.13 \pm 1.76$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 32.23 \pm 1.70$ lần, với $t_{\text{tính}} = 14.96 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.47\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 221.20 \pm 11.27 \text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 222.27 \pm 11.24 \text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 23.02 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.48\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 35.93 \pm 2.32 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 37.01 \pm 2.22 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 20.04 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.95\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 5.10 \pm 0.15 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 5.05 \pm 0.14 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 7.91 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 1.06\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy T – test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.58 \pm 0.44 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 11.52 \pm 0.42 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 4.70 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.53\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất

$P < 0.05$

- Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 7.28 \pm 0.28$ phút, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 7.12 \pm 0.30$ phút, với $t_{\text{tính}} = 17.38 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.67\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Ngồi vói (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 12.00 \pm 1.08$ cm, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 13.00 \pm 1.11$ cm, với $t_{\text{tính}} = 14.74 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 8.00\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ **Thể lực chuyên môn:**

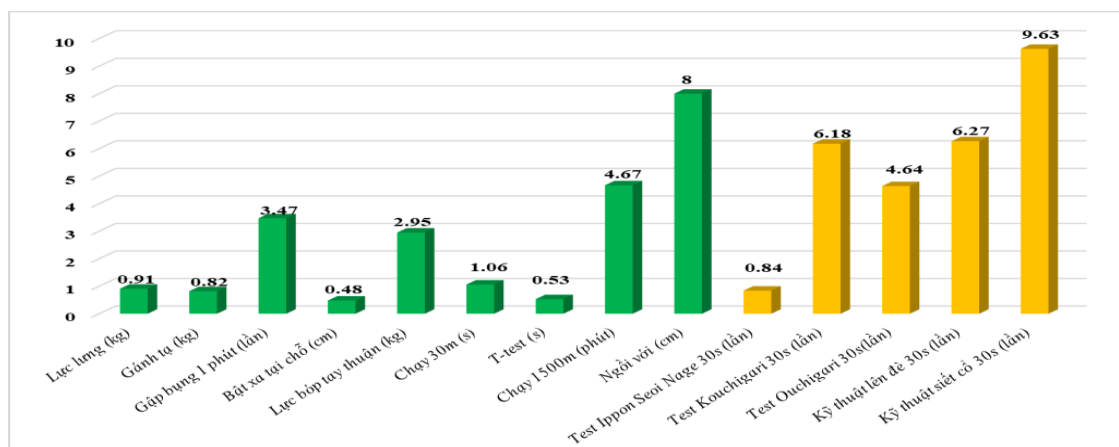
- Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 15.87 \pm 1.55$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 16.00 \pm 2.24$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.31 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.84\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 15.17 \pm 1.32$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 16.13 \pm 1.59$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.81 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.18\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Ouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 14.73 \pm 1.20$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 15.43 \pm 1.57$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.22 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.64\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 14.93 \pm 1.39$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 15.90 \pm 1.88$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.49 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.27\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 5.93 \pm 1.23$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 6.53 \pm 1.43$ lần, với $t_{\text{tính}} = 3.96 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 9.63\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng chưa có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.3. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2018

Nhận xét: Từ kết quả kiểm tra trên cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã có thay đổi đáng kể, thành tích trung bình các test kiểm tra sau tập luyện ở chu kỳ I có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra ban đầu. Nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.48% đến 9.63%. Điều này phản ánh sự hiệu quả của chương trình thực nghiệm mà đề tài xây dựng đã tác động tích cực đến đối tượng nghiên cứu.

LỨA TUỔI 16:

Thể lực chung:

– Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 120.96 \pm 8.71$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 122.2 \pm 8.67$ kg, với $t_{\text{tính}} = 10.79 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 1.01\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

– Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 135.34 \pm 5.98$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 136.44 \pm 6.02$ kg, với $t_{\text{tính}} = 19.46 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.81\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

– Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 32.33 \pm 1.63$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 33.47 \pm 1.41$ lần, với $t_{\text{tính}} = 14.29 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.44\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

– Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 222.20 \pm 11.15 \text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 223.33 \pm 11.06 \text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 12.33 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, nhịp tăng trưởng $W\% = 0.51\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 37.33 \pm 1.87 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 38.28 \pm 1.85 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 25.34 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.50\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 4.93 \pm 0.17 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 4.90 \pm 0.16 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 6.64 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.64\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Chạy T – test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.49 \pm 0.58 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 11.46 \pm 0.59 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 4.85 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.28\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 7.01 \pm 0.27 \text{phút}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 6.50 \pm 0.10 \text{phút}$, với $t_{\text{tính}} = 10.30 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.51\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Ngồi với (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 13.20 \pm 1.16 \text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 14.07 \pm 1.28 \text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 13.71 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.36\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ Thử lực chuyên môn:

– Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.57 \pm 1.55 \text{lần}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.07 \pm 1.55 \text{lần}$, với $t_{\text{tính}} = 2.54 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.80\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

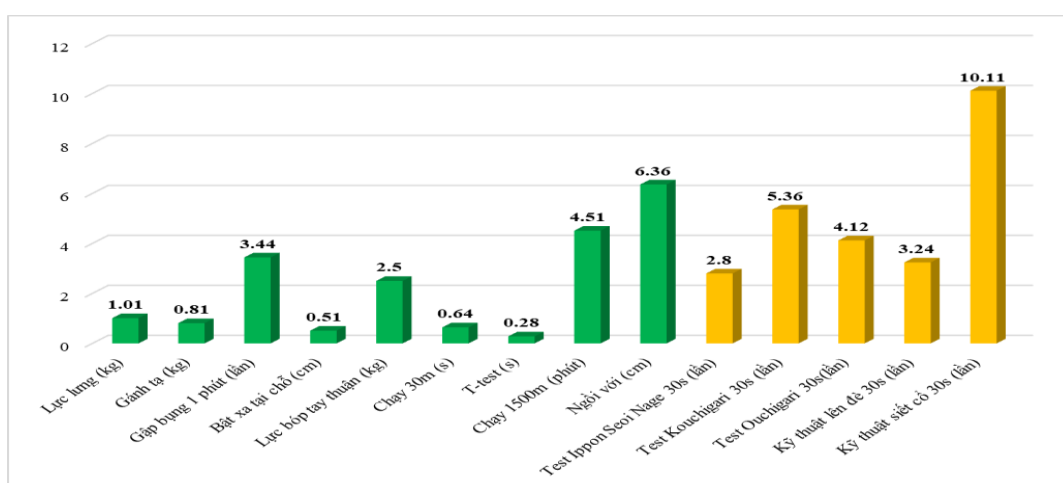
– Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 =$

16.93±1.53lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.87 \pm 1.22$ lần, với $t_{\text{tính}} = 3.68 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 5.36% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Ouchigari 30s(lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 15.87 \pm 1.57$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 16.53 \pm 1.89$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.11 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 4.12% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.23 \pm 1.68$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.80 \pm 1.90$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.95 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 3.24% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 7.20 \pm 0.81$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 7.97 \pm 1.35$ lần, với $t_{\text{tính}} = 3.60 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 10.11% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.4. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2018

Nhận xét: Từ kết quả kiểm tra trên cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã có thay đổi đáng kể, thành tích trung bình các test kiểm tra sau tập luyện ở chu kỳ I đều có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra ban đầu. Nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.28% đến 10.11%. Điều này phản ánh sự hiệu quả của chương trình thực nghiệm mà đề tài xây dựng đã tác động tích cực đến đối tượng nghiên cứu.

❖ Chu kỳ II - năm 2018.

Bảng 3.17. Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2018.=

TEST		Chu kỳ II				W%	t	P
		$\overline{X}_1$	C _v %	$\overline{X}_2$	C _v %			
LÚA TUỔI 15								
Thể lực chung								
1	Lực lưng (kg)	121.13±8.65	7.14	122.23±8.60	7.03	0.90	19.75	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	135.24±6.11	4.52	136.32±6.09	4.46	0.80	22.81	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	32.23±1.70	5.26	33.33±1.69	5.07	3.36	19.15	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	222.27±11.24	5.06	223.33±11.20	5.01	0.48	23.03	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	37.01±2.22	6.00	38.06±2.10	5.53	2.82	26.40	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.05±0.14	2.68	5.01±0.13	2.58	0.84	7.91	<0.05
7	T-test (s)	11.52±0.42	3.68	11.47±0.43	3.77	0.46	6.39	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	7.12±0.30	4.22	6.49±0.10	1.50	5.62	42.82	<0.05
9	Ngồi vởi (cm)	13.00±1.11	8.57	14.07±1.14	8.12	7.88	23.77	<0.05
Thể lực chuyên môn								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	16.00±2.24	14.02	17.00±2.08	12.26	6.06	2.77	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	16.13±1.59	9.87	17.07±2.16	12.68	5.64	2.15	<0.05
12	Test Ouchigari 30s(lần)	15.43±1.57	10.16	16.27±1.84	11.29	5.26	2.56	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	15.90±1.88	11.84	17.03±2.57	15.07	6.88	2.19	<0.05

14	Test siết cổ 30s (lần)	6.53±1.43	21.92	7.27±1.44	19.77	10.63	2.42	<0.05
LỬA TUỔI 16								
<i>Thể lực chung</i>								
1	Lực lưng (kg)	122.2±8.67	7.10	123.36±8.47	6.86	0.95	9.86	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	136.44±6.02	4.41	137.54±6.08	4.42	0.80	14.96	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	33.47±1.41	4.21	34.60±1.33	3.84	3.33	14.29	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	223.33±11.06	4.95	224.47±11.01	4.90	0.51	13.11	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	38.28±1.85	4.84	39.21±1.83	4.66	2.40	18.56	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	4.90±0.16	3.31	4.85±0.17	3.57	1.06	5.82	<0.05
7	T-test (s)	11.46±0.59	5.18	11.42±0.60	5.23	0.33	7.06	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	6.50±0.10	1.47	6.44±0.08	1.26	0.58	3.80	<0.05
9	Ngồi vói (cm)	14.07±1.28	9.13	15.00±1.36	9.10	6.42	20.14	<0.05
<i>Thể lực chuyên môn</i>								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	18.07±1.55	8.59	18.80±2.09	11.12	3.98	2.12	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	17.87±1.22	6.85	18.63±1.61	8.63	4.20	2.84	<0.05
12	Test Ouchigari 30s (lần)	16.53±1.89	11.42	17.17±1.97	11.46	3.76	2.93	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	17.80±1.90	10.68	18.40±2.61	14.17	3.31	3.87	<0.05
14	Test siết cổ 30s (lần)	7.97±1.35	16.96	8.57±1.52	17.79	7.26	2.38	<0.05

t_{bảng} (0.05) = 2.045

Kết quả bảng 3.17 cho thấy:

LÚA TUỔI 15

❖ Thế lực chung:

- Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 121.13 \pm 8.65$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 122.23 \pm 8.60$ kg, với $t_{\text{tính}} = 19.75 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.90\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.
- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 135.24 \pm 6.11$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 136.32 \pm 6.09$ kg, với $t_{\text{tính}} = 22.81 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.80\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.
- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 32.23 \pm 1.70$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 33.33 \pm 1.69$ lần, với $t_{\text{tính}} = 19.15 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.36\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.
- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 222.27 \pm 11.24$ cm, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 223.33 \pm 11.20$ cm, với $t_{\text{tính}} = 23.03 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.48\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.
- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 37.01 \pm 2.22$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 38.06 \pm 2.10$ kg, với $t_{\text{tính}} = 26.40 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.82\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.
- Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 5.05 \pm 0.14$ s, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 5.01 \pm 0.13$ s, với $t_{\text{tính}} = 7.91 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.84\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy T-test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.52 \pm 0.42s$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 11.47 \pm 0.43s$, với $t_{\text{tính}} = 6.39 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.46\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 7.12 \pm 0.30\text{phút}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 6.49 \pm 0.10\text{phút}$, với $t_{\text{tính}} = 42.82 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 5.62\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Ngồi vởi (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 13.00 \pm 1.11\text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 14.07 \pm 1.14\text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 23.77 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 7.88\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ Thử lực chuyên môn:

- Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 16.00 \pm 2.24$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.00 \pm 2.08$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.77 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.06\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

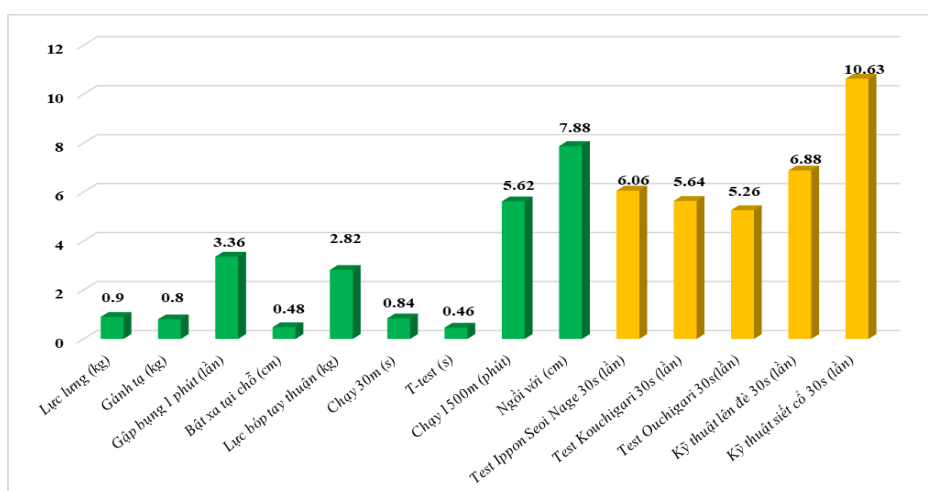
- Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 16.13 \pm 1.59$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.07 \pm 2.16$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.15 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 5.64\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Ouchigari 30 (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 15.43 \pm 1.57$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 16.27 \pm 1.84$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.56 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 5.26\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 15.90 \pm 1.88$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.03 \pm 2.57$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.19 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.88\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác

suất $P < 0.05$

- Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 6.53 \pm 1.43$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 7.27 \pm 1.44$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.42 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 10.63\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.5. Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2018

Nhận xét: qua kết quả kiểm tra cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã có thay đổi đáng kể, thành tích trung bình các test kiểm tra sau chu kỳ 2 đều có giá trị trung bình cao hơn so với chu kỳ 1 trước đó. Nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.46% đến 10.63% cho thấy trình độ của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai sau chu kỳ 2 đã được nâng lên một cách đáng kể và cũng phản ánh phần nào hiệu quả của chương trình tập luyện.

LỨA TUỔI 16:

❖ Thể lực chung:

- Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 122.2 \pm 8.67$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 123.36 \pm 8.47$ kg, với $t_{\text{tính}} = 9.86 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.95\%$

cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 136.44 \pm 6.02\text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 137.54 \pm 6.08\text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 14.96 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.80\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 33.47 \pm 1.41$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 34.60 \pm 1.33$ lần, với $t_{\text{tính}} = 14.29 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.33\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 223.33 \pm 11.06\text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 224.47 \pm 11.01\text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 13.11 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.51\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 38.28 \pm 1.85\text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 39.21 \pm 1.83\text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 18.56 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.40\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 4.90 \pm 0.16\text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 4.85 \pm 0.17\text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 5.82 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 1.06\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy T – test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.46 \pm 0.59\text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 11.42 \pm 0.60\text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 7.06 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.33\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 6.50 \pm 0.10$ phút, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 6.44 \pm 0.08$ phút, với $t_{\text{tính}} = 3.80 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.58\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác

suất $P < 0.05$

– Ngồi với (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 14.07 \pm 1.28\text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 15.00 \pm 1.36\text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 20.14 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, nhịp tăng trưởng $W\% = 6.42\%$. Qua đó cho thấy, nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ **Thử lực chuyên môn:**

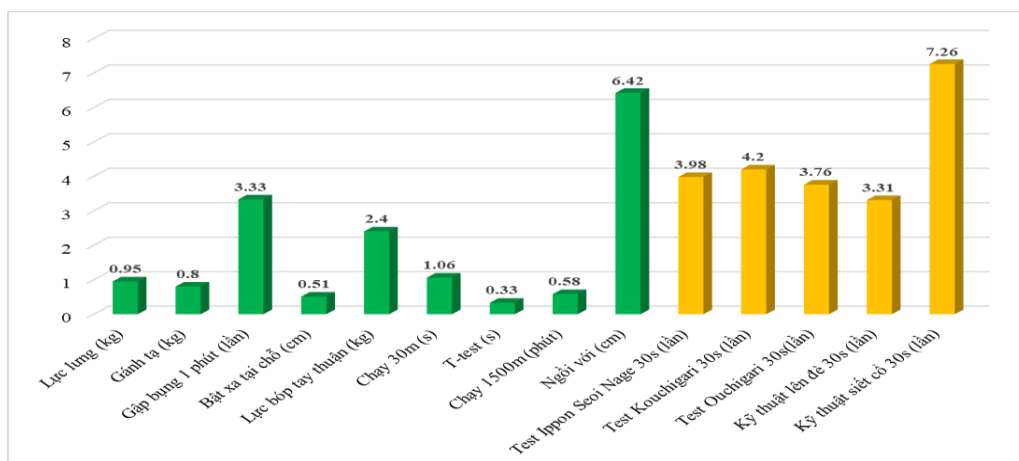
– Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 18.07 \pm 1.55$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.80 \pm 2.09$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.12 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.98\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.87 \pm 1.22$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.63 \pm 1.61$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.84 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.20\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Ouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 16.53 \pm 1.89$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.17 \pm 1.97$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.93 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.76\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.80 \pm 1.90$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.40 \pm 2.61$ lần, với $t_{\text{tính}} = 3.87 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.31\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 7.97 \pm 1.35$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 8.57 \pm 1.52$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.38 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 7.26\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.6. Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2018

Nhận xét: Kết quả kiểm tra cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã có thay đổi đáng kể, thành tích trung bình các test kiểm tra sau tập luyện ở chu kỳ 2 đều có giá trị trung bình cao hơn so với chu kỳ 1. Nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.33% đến 7.26%. Điều này cho thấy trình độ của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai sau tập luyện ở chu kỳ 2 đã được nâng lên một cách đáng kể và cũng phản ánh phần nào hiệu quả của chương trình tập luyện.

3.3.1. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai năm 2019

❖ Chu kỳ I - năm 2019

Bảng 3.18. Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019

TEST		Chu kỳ I				W%	t	P
		$\overline{X}_1$	Cv%	$\overline{X}_2$	Cv%			
LỬA TUỔI 16								
Thể lực chung								
1	Lực lưng (kg)	122.23±8.60	7.03	123.36±8.60	6.97	0.92	17.95	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	136.32±6.09	4.46	137.39±6.01	4.38	0.78	23.02	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	33.33±1.69	5.07	34.40±1.61	4.68	3.15	23.77	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	223.33±11.20	5.01	225.47±11.13	4.94	0.95	26.91	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	38.06±2.10	5.53	39.16±2.06	5.26	2.85	22.49	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	5.01±0.13	2.58	4.96±0.12	2.48	0.90	9.00	<0.05
7	T-test (s)	11.47±0.43	3.77	11.43±0.44	3.85	0.34	5.54	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	6.49±0.10	1.50	6.20±0.21	3.35	6.26	38.4	<0.05
9	Ngồi vói (cm)	14.07±1.14	8.12	15.10±1.12	7.45	7.09	31.00	<0.05
Thể lực chuyên môn								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	17.00±2.08	12.26	18.00±2.03	11.30	5.71	2.14	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	17.07±2.16	12.68	18.13±1.81	10.01	6.06	2.71	<0.05
12	Test Ouchigari 30s(lần)	16.27±1.84	11.29	17.20±2.20	12.81	5.58	2.57	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	17.03±2.57	15.07	18.20±2.23	12.28	6.62	2.94	<0.05

14	Test siết cổ 30s (lần)	7.27±1.44	19.77	8.00±1.62	20.24	9.61	2.33	<0.05
LỬA TUỔI 17								
<i>Thể lực chung</i>								
1	Lực lưng (kg)	123.36±8.47	6.86	124.53±8.50	6.83	0.94	16.85	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	137.54±6.08	4.42	138.56±6.10	4.40	0.74	51.00	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	34.60±1.33	3.84	35.70±1.21	3.38	3.13	19.74	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	224.47±11.01	4.90	226.57±11.04	4.87	0.93	37.69	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	39.21±1.83	4.66	40.23±1.84	4.58	2.57	41.01	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	4.85±0.17	3.57	4.80±0.18	3.80	1.11	6.01	<0.05
7	T-test (s)	11.42±0.60	5.23	11.37±0.59	5.23	0.43	4.26	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	6.44±0.08	1.26	6.16±0.16	2.67	6.36	14.1	<0.05
9	Ngồi vói (cm)	15.00±1.36	9.10	17.93±1.48	8.28	17.81	44.00	<0.05
<i>Thể lực chuyên môn</i>								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	18.80±2.09	11.12	19.30±2.14	11.07	2.62	2.24	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	18.63±1.61	8.63	19.30±1.78	9.24	3.51	2.26	<0.05
12	Test Ouchigari 30s(lần)	17.17±1.97	11.46	17.90±2.43	13.55	4.18	2.12	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	18.40±2.61	14.17	19.13±2.29	11.94	3.91	2.55	<0.05
14	Test siết cổ 30s (lần)	8.57±1.52	17.79	9.03±1.54	17.07	5.30	2.15	<0.05

*t*_{bảng} (0.05) = 2.045

Kết quả bảng 3.18 cho thấy:

LÚA TUỔI 16:

- Thể lực chung:

- Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 122.23 \pm 8.60\text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 123.36 \pm 8.60\text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 17.95 > t_{\text{bảng}} = 2.093$, $W\% = 0.92\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 136.32 \pm 6.09\text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 137.39 \pm 6.01\text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 23.02 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.78\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 33.33 \pm 1.69$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 34.40 \pm 1.61$ lần, với $t_{\text{tính}} = 23.77 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.15\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 223.33 \pm 11.20\text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 225.47 \pm 11.13\text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 26.91 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.95\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 38.06 \pm 2.10\text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 39.16 \pm 2.06\text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 22.49 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.85\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 5.01 \pm 0.13\text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 4.96 \pm 0.12\text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 9.00 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.90\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy T-test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.47 \pm 0.43\text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 11.43 \pm 0.44\text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 5.54 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.34\%$ cho

thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 6.49 \pm 0.10$ phút, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 6.20 \pm 0.21$ phút, với $t_{\text{tính}} = 38.4 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.26\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Ngồi với (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 14.07 \pm 1.14$ cm, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 15.10 \pm 1.12$ cm, với $t_{\text{tính}} = 31.00 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 7.09\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ **Thể lực chuyên môn:**

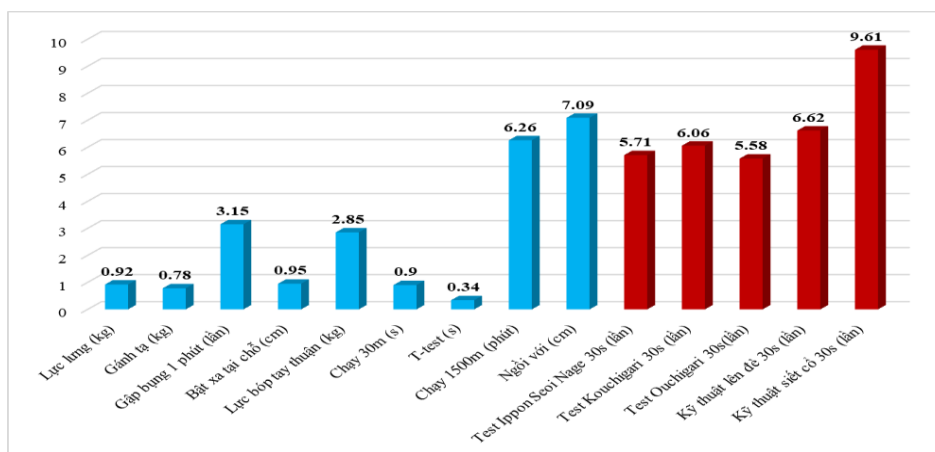
– Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.00 \pm 2.08$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.00 \pm 2.03$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.14 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 5.71\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.07 \pm 2.16$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.13 \pm 1.81$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.71 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.06\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Ouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 16.27 \pm 1.84$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.20 \pm 2.20$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.57 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 5.58\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.03 \pm 2.57$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.20 \pm 2.23$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.94 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.62\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 7.27 \pm 1.44$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 8.00 \pm 1.62$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.33 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 9.61\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.7. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019

Nhận xét: Kết quả kiểm tra cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2019 đã có thay đổi tích cực, các test kiểm tra đều có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra trước đó. Một số test có nhịp tăng trưởng ở mức cao như: Kỹ thuật siết cổ 30s (9.61%); ngồi vởi (7.09%); Kỹ thuật lên đề 30s (6.62%). Các test còn lại cũng có nhịp tăng trưởng tăng ở mức tương đối. Qua đó, cho thấy chương trình thực nghiệm mà đề tài xây dựng nhằm áp dụng cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai phù hợp với quy luật phát triển qua từng giai đoạn của lứa tuổi.

LÚA TUỔI 17:

❖ Thể lực chung:

- Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 123.36 \pm 8.47$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 124.53 \pm 8.50$ kg, với $t_{\text{tính}} = 16.85 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.94\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 137.54 \pm 6.08 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 138.56 \pm 6.10 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 51.00 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.74\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 34.60 \pm 1.33 \text{lần}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 35.70 \pm 1.21 \text{lần}$, với $t_{\text{tính}} = 19.74 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.13\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 224.47 \pm 11.01 \text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 226.57 \pm 11.04 \text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 37.69 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 0.93\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 39.21 \pm 1.83 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 40.23 \pm 1.84 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 41.01 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, nhịp tăng trưởng $W\% = 2.57\%$, cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 4.85 \pm 0.17 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 4.80 \pm 0.18 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 6.01 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, nhịp tăng trưởng $W\% = 1.11\%$, cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy T - test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.42 \pm 0.60 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 11.37 \pm 0.59 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 4.26 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, nhịp tăng trưởng $W\% = 0.43\%$; cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 6.44 \pm 0.08 \text{phút}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 6.16 \pm 0.16 \text{phút}$, với $t_{\text{tính}} = 14.1 > t_{\text{bảng}} = 2.045$,

W% = 6.36% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Ngồi với (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 15.00 \pm 1.36$ cm, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.93 \pm 1.48$ cm, với $t_{\text{tính}} = 44.00 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 17.81% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ **Thử lực chuyên môn:**

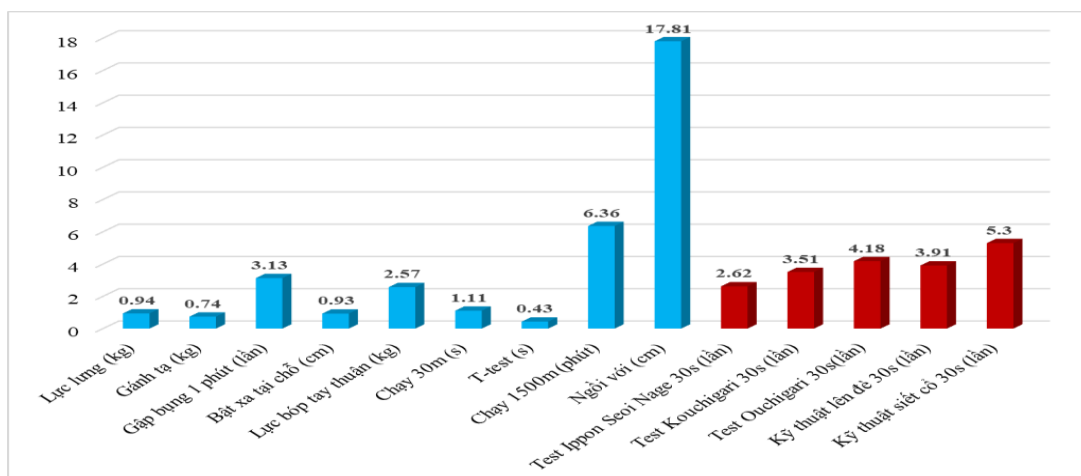
– Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 18.80 \pm 2.09$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.30 \pm 2.14$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.24 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 2.62% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 18.63 \pm 1.61$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.30 \pm 1.78$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.26 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 3.51% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Ouchigari 30s(lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.17 \pm 1.97$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.90 \pm 2.43$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.12 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 4.18% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 18.40 \pm 2.61$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.13 \pm 2.29$ lần, với $t_{\text{tính}} 2.55 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 3.91% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

– Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 8.57 \pm 1.52$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 9.03 \pm 1.54$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.15 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 5.30% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.8. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019

Nhận xét: Kết quả kiểm tra cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2019 đã có thay đổi tích cực, các test kiểm tra đều có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra trước đó. Một số test có nhịp tăng trưởng ở mức cao như: ngồi vởi (17.81%); chạy 1500m (6.36%); Kỹ thuật siết cổ 30s (5.3%). Các test còn lại cũng có nhịp tăng trưởng tăng ở mức tương đối. Qua đó, cho thấy chương trình thực nghiệm mà đề tài xây dựng nhằm áp dụng cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai phù hợp với quy luật phát triển qua từng giai đoạn của lứa tuổi.

❖ Chu kỳ II năm 2019.

Bảng 3.19. Kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2019

TEST		Chu kỳ II				W%	t	P
		$\overline{X}_1$	C _v %	$\overline{X}_2$	C _v %			
LỬA TUỔI 16								
Thể lực chung								
1	Lực lưng (kg)	123.36±8.60	6.97	128.56±8.47	6.59	4.13	22.91	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	137.39±6.01	4.38	143.00±6.11	4.27	4.00	22.81	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	34.40±1.61	4.68	39.17±1.21	3.08	12.96	23.64	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	225.47±11.13	4.94	229.77±10.69	4.65	1.89	15.34	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	39.16±2.06	5.26	40.87±2.03	4.96	4.26	10.96	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	4.96±0.12	2.48	4.70±0.11	2.26	5.46	10.44	<0.05
7	T-test (s)	11.43±0.44	3.85	10.57±0.33	3.14	7.79	12.33	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	6.20±0.21	3.35	6.10±0.22	3.98	6.61	8.61	<0.05
9	Ngồi vởi (cm)	15.10±1.12	7.45	18.83±1.18	6.25	22.00	35.05	<0.05
Thể lực chuyên môn								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	18.00±2.03	11.30	19.27±2.23	11.56	6.80	2.99	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	18.13±1.81	10.01	19.30±1.70	8.83	6.23	3.55	<0.05
12	Test Ouchigari 30s(lần)	17.20±2.20	12.81	17.67±2.20	12.47	2.68	2.22	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	18.20±2.23	12.28	19.43±2.47	12.73	6.55	2.58	<0.05

14	Test siết cổ 30s (lần)	8.00±1.62	20.24	8.67±1.42	16.41	8.00	3.22	<0.05
LỬA TUỔI 17								
<i>Thể lực chung</i>								
1	Lực lưng (kg)	124.53±8.50	6.83	129.63±8.32	6.42	4.01	22.50	<0.05
2	Gánh tạ (kg)	138.56±6.10	4.40	144.16±6.15	4.26	3.96	22.77	<0.05
3	Gập bụng 1 phút (lần)	35.70±1.21	3.38	41.17±1.32	3.19	14.22	30.76	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	226.57±11.04	4.87	231.57±10.63	4.59	2.18	16.91	<0.05
5	Lực bóp tay thuận (kg)	40.23±1.84	4.58	41.75±1.60	3.83	3.72	8.55	<0.05
6	Chạy 30m XPC (s)	4.80±0.18	3.80	4.53±0.16	3.58	5.72	12.84	<0.05
7	T-test (s)	11.37±0.59	5.23	10.20±0.36	3.53	10.83	14.75	<0.05
8	Chạy 1500m (phút)	6.16±0.16	2.67	5.56±0.18	3.31	6.04	9.26	<0.05
9	Ngồi vởi (cm)	17.93±1.48	8.28	20.50±1.57	7.66	13.36	15.03	<0.05
<i>Thể lực chuyên môn</i>								
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	19.30±2.14	11.07	20.10±2.19	10.88	4.06	2.59	<0.05
11	Test Kouchigari 30s (lần)	19.30±1.78	9.24	19.97±1.87	9.35	3.40	2.19	<0.05
12	Test Ouchigari 30s (lần)	17.90±2.43	13.55	18.43±2.56	13.86	2.94	2.28	<0.05
13	Test Randori 30s (lần)	19.13±2.29	11.94	19.97±2.40	12.02	4.26	3.74	<0.05
14	Test siết cổ 30s (lần)	9.03±1.54	17.07	9.53±1.28	13.42	5.39	2.72	<0.05

tbàng (0.05) = 2.045

Kết quả bảng 3.19 cho thấy:

LÚA TUỔI 16

- Thể lực chung:

- Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 123.36 \pm 8.60 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 128.56 \pm 8.47 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 22.91 > t_{\text{bảng}} = 2.093$, $W\% = 4.13\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 137.39 \pm 6.01 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 143.00 \pm 6.11 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 22.81 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.00\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 34.40 \pm 1.61$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 39.17 \pm 1.21$ lần, với $t_{\text{tính}} = 23.64 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 12.96\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 225.47 \pm 11.13 \text{cm}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 229.77 \pm 10.69 \text{cm}$, với $t_{\text{tính}} = 15.34 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 1.89\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 39.16 \pm 2.06 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 40.87 \pm 2.03 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 10.96 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.26\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 4.96 \pm 0.12 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 4.70 \pm 0.11 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 10.44 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 5.46\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy T – test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.43 \pm 0.44 \text{s}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 10.57 \pm 0.33 \text{s}$, với $t_{\text{tính}} = 12.33 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 7.79\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 6.20 \pm 0.21$ phút, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 6.10 \pm 0.22$ phút, với $t_{\text{tính}} = 8.61 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.61\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Ngồi vởi (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 15.10 \pm 1.12$ cm, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.83 \pm 1.18$ cm, với $t_{\text{tính}} = 35.05 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 22.00\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ **Thể lực chuyên môn:**

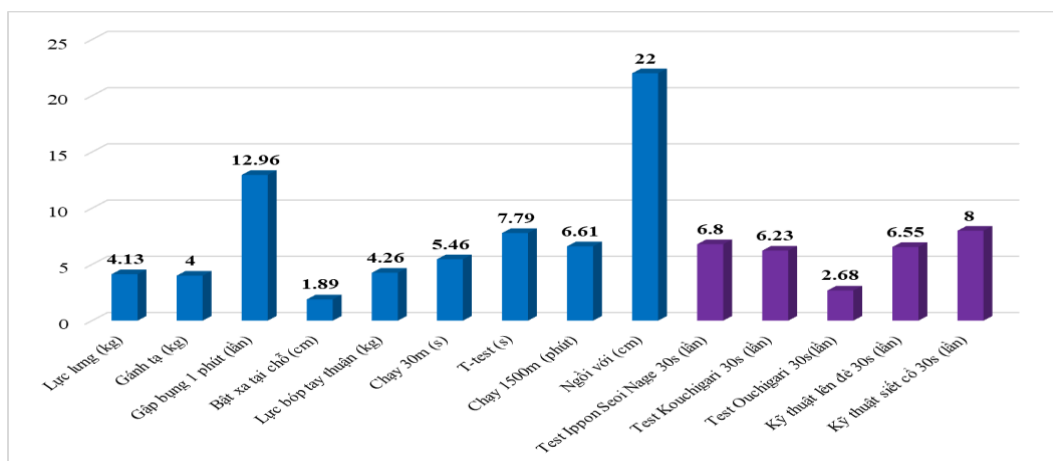
- Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 18.00 \pm 2.03$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.27 \pm 2.23$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.99 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.80\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 18.13 \pm 1.81$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.30 \pm 1.70$ lần, với $t_{\text{tính}} = 3.55 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.23\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Ouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.20 \pm 2.20$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 17.67 \pm 2.20$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.22 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.68\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 18.20 \pm 2.23$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.43 \pm 2.47$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.58 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 6.55\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 8.00 \pm 1.62$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 8.67 \pm 1.42$ lần, với $t_{\text{tính}} = 3.22 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 8.00\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.9. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019

Nhận xét: Kết quả kiểm tra cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ 2 năm 2019 đã có thay đổi tích cực, các test kiểm tra đều có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra trước đó. Một số test có nhịp tăng trưởng ở mức cao như: ngồi vởi (22%); gập bụng 1 phút (12.96%); T – test (7.79%). Các test còn lại cũng có nhịp tăng trưởng tăng ở mức tương đối. Qua đó, cho thấy chương trình thực nghiệm mà đề tài xây dựng nhằm áp dụng cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai phù hợp với quy luật phát triển qua từng giai đoạn của lứa tuổi.

LỨA TUỔI 17

– Thể lực chung:

– Lực lưng (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 124.53 \pm 8.50 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 129.63 \pm 8.32 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 22.50 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.01\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

– Gánh tạ (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 138.56 \pm 6.10 \text{kg}$, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 144.16 \pm 6.15 \text{kg}$, với $t_{\text{tính}} = 22.77 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.96\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

– Gập bụng 1 phút (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 =$

35.70±1.21lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 41.17 \pm 1.32$ lần, với $t_{\text{tính}} = 30.76 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 14.22% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 226.57 \pm 11.04$ cm, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 231.57 \pm 10.63$ cm, với $t_{\text{tính}} = 16.91 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 2.18% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Lực bóp tay thuận (kg): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 40.23 \pm 1.84$ kg, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 41.75 \pm 1.60$ kg, với $t_{\text{tính}} = 8.55 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 3.72% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy 30m XPC (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 4.80 \pm 0.18$ s, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 4.53 \pm 0.16$ s, với $t_{\text{tính}} = 12.84 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 5.72% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy T – test (s): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 11.37 \pm 0.59$ s, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 10.20 \pm 0.36$ s, với $t_{\text{tính}} = 14.75 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 10.83% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy 1500m (phút): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 6.16 \pm 0.16$ phút, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 5.56 \pm 0.18$ phút, với $t_{\text{tính}} = 9.26 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 6.04% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Ngồi vởi (cm): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.93 \pm 1.48$ cm, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 20.50 \pm 1.57$ cm, với $t_{\text{tính}} = 15.03 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, W% = 13.36% cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

❖ **Thử lực chuyên môn:**

- Test Ippon Seoi Nage 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 19.30 \pm 2.14$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 20.10 \pm 2.19$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.59 > t_{\text{bảng}} =$

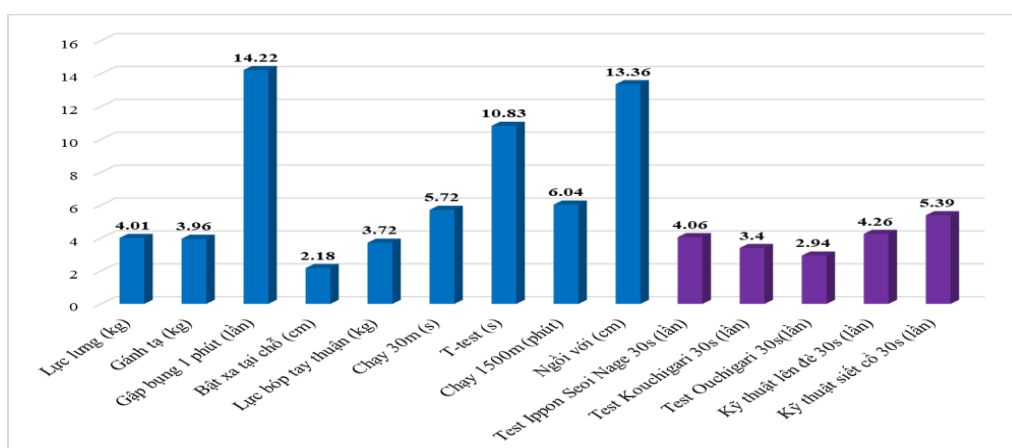
2.045, $W\% = 4.06\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Kouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 19.30 \pm 1.78$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.97 \pm 1.87$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.19 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 3.40\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Ouchigari 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 17.90 \pm 2.43$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 18.43 \pm 2.56$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.28 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 2.94\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test Randori 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 19.13 \pm 2.29$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 19.97 \pm 2.40$ lần, với $t_{\text{tính}} = 3.74 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 4.26\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Test siết cổ 30s (lần): Giá trị trung bình ở lần kiểm tra thứ nhất có $\bar{X}_1 = 9.03 \pm 1.54$ lần, lần kiểm tra thứ hai $\bar{X}_2 = 9.53 \pm 1.28$ lần, với $t_{\text{tính}} = 2.72 > t_{\text{bảng}} = 2.045$, $W\% = 5.39\%$ cho thấy nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$



Biểu đồ 3.10. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019

Nhận xét: Kết quả kiểm tra cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ 2 năm 2019 đã có thay đổi tích cực, các test kiểm tra đều có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra trước đó. Một số test có nhịp tăng trưởng ở mức cao như: ngồi vói (13.36%); chạy T-test (10.83%); gập bụng 1 phút (14.22%). Các test còn lại cũng có nhịp tăng trưởng tăng ở mức tương đối. Qua đó, cho thấy chương trình thực nghiệm mà đề tài xây dựng nhằm áp dụng cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai phù hợp với quy luật phát triển qua từng giai đoạn của lứa tuổi.

3.3.2. Xây dựng thang điểm đánh giá thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

3.3.2.1. Xây dựng thang điểm

Để giải quyết vấn đề này, các kết quả lập test thu được qua kiểm tra sẽ quy đổi qua đơn vị đo lường theo thang độ C (thang điểm tính từ 1 đến 10). Đối với các chỉ tiêu tính bằng đơn vị thời gian để lấy Z trong thang độ C thì sẽ đổi dấu cộng thành dấu trừ và như vậy sẽ có công thức $C = 5 + 2Z$.

Thành tích kiểm tra của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở nhiều nội dung và được xác định theo các đơn vị tính khác nhau, khi áp dụng công thức tính sẽ được thay thế sao cho phù hợp cụ thể như sau:

- Các nội dung được tính số lần, cm, kg... như các test lực lưng (kg), gánh tạ (kg), bật xa tại chỗ (cm), test Ippon Seoi Nage 30s (lần)... những test này thành tích được xác định càng cao thì điểm càng lớn. Đối với các test ngồi vói, test Kouchigari 30s ..., do độ lệch chuẩn lớn nên trong quá trình lập thang điểm nghiên cứu đã làm tròn thành tích theo số lần (ví dụ: kết quả tính toán là 13.5 quả sẽ quy ước làm tròn thành 14), do đó sẽ có 1 thành tích mà có thể cho nhiều điểm khác nhau, đề tài quy ước làm tròn lấy điểm cao nhất tương ứng với thành tích (ví dụ, thực hiện được 5 lần tuy nhiên có thể cho điểm 5, 6 hoặc 7 được quy ước sẽ tính là 7 điểm).

- Ngược lại, đối với các nội dung được tính bằng giây (s), ở các test chạy thì thành tích càng thấp điểm sẽ càng cao.

Thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai theo từng chỉ tiêu được trình bày ở bảng 3.20; 3.21; 3.22 và bảng 3.23 dưới đây:

Bảng 3.20. Thang điểm đánh giá thực trạng ban đầu các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Lực lưng (kg)	≥142	138-141	133-137	129-132	124-128	120-123	116-119	111-115	107-110	≤106
2	Gánh tạ (kg)	≥149	146-148	143-154	140-142	137-139	134-136	131-133	128-130	125-127	≤124
3	Gập bụng 1 phút (lần)	≥36	35	34	33	32	31	30	29	28	≤27
4	Bật xa tại chỗ (cm)	≥249	244-248	238-243	232-237	227-231	221-226	216-220	210-215	204-209	≤205
5	Lực bóp tay thuận (kg)	≥41	40	39	38	37	36	35	34	33	≤32
6	Chạy 30m XPC (s)	≤4.73	4.80-4.74	4.88-4.81	4.95-4.89	5.03-4.96	5.10-5.04	5.18-5.11	5.25-5.18	5.33-5.26	≥5.34
7	T-test (s)	≤10.48	10.49-10.70	10.71-10.92	10.93-11.14	11.15-11.36	11.37-11.58	11.59-11.80	11.81-12.02	12.03-12.24	≥12.25
8	Chạy 1500m (phút)	≤6.40	6.41-6.42	6.43-6.56	6.57-7.00	7.01-7.14	7.15-7.28	7.29-7.42	7.43-7.56	7.57-7.59	≥8.00
9	Ngồi vói (cm)	≥15	14	14	13	13	12	11	11	10	≤10
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	≥20	19	18	17	17	16	15	14	14	≤13
11	Test Kouchigari 30s (lần)	≥18	18	17	16	16	15	15	14	13	≤13
12	Test Ouchigari 30s (lần)	≥18	17	17	16	15	15	14	14	13	≤12
13	Test Randori 30s (lần)	≥18	18	17	16	16	15	14	14	13	≤12
14	Test siết cổ 30s (lần)	≥9	8	8	7	7	6	5	5	4	≤3

Bảng 3.21. Thang điểm thực trạng ban đầu các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16

TT	Điểm Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Lực lưng (kg)	≥143	139-142	134-141	130-133	125-129	121-124	117-120	112-116	108-111	≤107
2	Gánh tạ (kg)	≥150	147-149	144-146	141-143	138-140	135-137	132-134	129-131	126-128	≤125
3	Gập bụng 1 phút (lần)	≥36	36	35	34	33	32	32	31	30	≤29
4	Bật xa tại chỗ (cm)	≥250	245-249	239-244	233-238	228-232	222-227	217-221	211-216	205-210	≤204
5	Lực bóp tay thuận (kg)	≥42	41	40	39	38	37	36	35	35	≤34
6	Chạy 30m XPC (s)	≤4.51	4.52-4.59	4.60-4.68	4.69-4.76	4.77-4.85	4.86-4.93	4.94-5.02	5.03-5.10	5.11-5.19	≥5.20
7	T-test (s)	≤10.04	10.05-10.33	10.34-10.62	10.63-10.91	10.92-11.20	11.21-11.49	11.50-11.78	11.79-12.07	12.08-12.36	≥12.37
8	Chạy 1500m (phút)	≤6.24	6.25-6.37	6.38-6.46	6.47-6.53	6.54-6.58	6.59-7.01	7.02-7.15	7.16-7.28	7.29-7.42	≥7.43
9	Ngồi vói (cm)	≥16	16	15	14	14	13	13	12	11	≤11
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	≥21	21	20	19	18	18	17	16	15	≤14
11	Test Kouchigari 30s (lần)	≥21	20	19	18	18	17	16	15	15	≤14
12	Test Ouchigari 30s (lần)	≥20	19	18	17	17	16	15	14	14	≤13
13	Test Randori 30s (lần)	≥21	21	20	19	18	17	16	16	15	≤14
14	Test siết cổ 30s (lần)	≥9	9	8	8	8	7	7	6	6	≤6

Bảng 3.22. Thang điểm đánh giá các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 sau chu kỳ II

TT	Điểm Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Lực lưng (kg)	≥145	142-144	139-141	135-138	132-134	129-131	125-128	122-124	119-121	≤118
2	Gánh tạ (kg)	≥158	155-157	152-154	149-151	146-148	143-145	140-142	137-139	134-136	≤133
3	Gập bụng 1 phút (lần)	≥42	42	41	40	40	39	39	38	37	≤37
4	Bật xa tại chỗ (cm)	≥256	251-255	246-250	240-245	235-239	230-234	224-229	219-223	214-218	≤213
5	Lực bóp tay thuận (kg)	≥46	45	44	43	42	41	40	39	38	≤37
6	Chạy 30m XPC (s)	≤4.42	4.43-4.48	4.49-4.53	4.54-4.59	4.60-4.64	4.65-4.70	4.71-4.75	4.76-4.81	4.82- 4.86	≥4.87
7	T-test (s)	≤9.75	9.76-9.91	9.92-10.08	10.09-10.24	10.25-10.41	10.42-10.57	10.58-10.74	10.75-10.90	10.91-11.07	≥11.08
8	Chạy 1500m (phút)	≤5.35	5.36-5.40	5.41-5.47	5.48-5.59	6.0-6.02	6.03-6.10	6.11-6.15	6.16-6.21	6.22-6.33	≥6.34
9	Ngồi vói (cm)	≥22	21	21	20	19	19	18	18	17	≤16
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	≥24	23	22	21	20	19	18	17	16	≤15
11	Test Kouchigari 30s (lần)	≥24	23	22	21	20	19	18	18	17	≤16
12	Test Ouchigari 30s(lần)	≥23	22	21	20	19	18	17	15	14	≤13
13	Test Randori 30s (lần)	≥24	23	22	21	20	19	18	17	17	≤16
14	Test siết cổ 30s (lần)	≥12	12	11	10	9	9	8	7	7	≤6

Bảng 3.23. Thang điểm đánh giá các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 sau chu kỳ II

TT	Điểm Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Lực lưng (kg)	≥151	147-150	143-146	138-142	134-137	130-133	125-129	121-124	117-120	≤116
2	Gánh tạ (kg)	≥160	156-159	153-155	150-152	147-149	144-146	141-143	138-140	135-137	≤134
3	Gập bụng 1 phút (lần)	≥44	44	43	42	42	41	41	40	39	≤39
4	Bật xa tại chỗ (cm)	≥258	253-257	248-252	242-247	237-241	232-236	226-231	221-225	216-220	≤215
5	Lực bóp tay thuận (kg)	≥46	45	44	43	43	42	41	40	39	≤39
6	Chạy 30m XPC (s)	≤4.13	4.14-4.21	4.22-4.29	4.30-4.37	4.38-4.45	4.46-4.53	4.54-4.61	4.62-4.69	4.70-4.77	≥4.78
7	T-test (s)	≤9.30	9.31-9.48	9.49-9.66	9.67-9.84	9.85-10.02	10.03-10.20	10.21-10.38	10.39-10.56	10.57-10.74	≥10.75
8	Chạy 1500m (phút)	≤5.11	5.12-5.2	5.21-5.29	5.30-5.38	5.39-5.47	5.48-5.56	5.57-6.01	6.02-6.05	6.06-6.11	≥6.12
9	Ngồi vói (cm)	≥24	24	23	22	21	21	20	19	18	≤17
10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	≥26	24	23	22	21	20	19	18	17	≤16
11	Test Kouchigari 30s (lần)	≥25	24	23	22	21	20	19	18	17	≤16
12	Test Ouchigari 30s (lần)	≥23	22	21	20	19	18	17	16	15	≤13
13	Test Randori 30s (lần)	≥25	24	23	22	21	20	19	18	17	≤16
14	Test siết cổ 30s (lần)	≥13	12	11	11	10	10	9	8	8	≤7

3.3.1.1. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá và xếp loại thể lực

Với thang điểm đánh giá trên, chúng ta có thể tính điểm cho từng VĐV ở bất kỳ các test nào hay tổng hợp các chỉ tiêu, yếu tố. Tuy nhiên, để dễ dàng lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá và xếp loại tổng hợp cho các VĐV, chúng tôi quy ước phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu làm 5 mức theo quy ước sau:

- | | |
|-----------------------|------------------|
| + Xếp loại tốt | từ 9 - 10 điểm |
| + Xếp loại khá | từ 7- < 9 điểm |
| + Xếp loại trung bình | từ 5 - < 7 điểm |
| + Xếp loại yếu | từ 3 - < 5 điểm |
| + Xếp loại kém | từ 0 - < 3 điểm. |

Từ những quy ước trên, thông qua các mức thang điểm sẽ là cơ sở lập bảng phân loại đánh giá của các VĐV. Tổng số test được lập và xếp loại gồm 14 test tương ứng với tổng điểm tối đa là 140 điểm. Việc phân loại theo từng phần cũng được xếp loại theo 5 qui ước trên, bảng điểm phân loại được trình bày qua bảng 3.19 sau:

Bảng 3.24. Bảng điểm tổng hợp đánh giá và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

MỨC PHÂN LOẠI	TEST (14 test)	TỔNG ĐIỂM
Tốt	126 – 140	126 – 140
Khá	98 -< 126	98 -< 126
Trung bình	70 -< 98	70 -< 98
Yếu	42 -< 70	42 -< 70
Kém	< 42	< 42

Đề lượng hóa các yếu tố chỉ tiêu thể lực chuyên môn của các VĐV theo thang điểm 10, tổng điểm các yếu tố là giá trị tổng hợp trình độ của VĐV. Nghiên cứu tiến hành vào điểm cho các VĐV qua 2 lần kiểm tra (*ban đầu và sau chu kỳ II theo từng nhóm lứa tuổi*), kết quả vào điểm được trình bày qua phụ lục 4 và phụ lục 5. Sau khi có điểm các chỉ tiêu về thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở ban đầu và sau chu kỳ II, kết hợp tra bảng 3.19 về đánh giá mức phân loại, từ đó sẽ có được thành tích xếp loại của từng VĐV.

 **Lập thang điểm:** Sau khi tổng hợp điểm tất cả các test về thể lực của lần thứ nhất và thứ hai của từng VĐV theo thang điểm từ 1 đến 10, từ kết quả và dựa vào bảng phân loại 3.19 để đánh giá xếp loại cho từng chỉ tiêu.

Đối với các test tính số lần do độ lệch chuẩn lớn nên trong quá trình lập thang điểm đã làm tròn thành tích theo số lần (*ví dụ: kết quả tính toán là 15.7 lần sẽ làm tròn thành 16*), do đó sẽ có 01 thành tích mà có thể cho nhiều điểm khác nhau, nghiên cứu quy ước làm tròn lấy điểm cao nhất tương ứng với thành tích (*ví dụ, thực hiện được 16 lần tuy nhiên có thể cho điểm 6 và 7 sẽ tính là 7 điểm*). Như vậy việc lập thang điểm đánh giá này đã mang lại cho các nhà chuyên môn, các huấn luyện viên có nguồn tài liệu tham khảo trong việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV.

 **Phân loại đánh giá:** Để thuận tiện cho việc phân loại cho từng VĐV, nghiên cứu đưa ra 5 quy ước gồm: *Tốt, khá, trung bình, yếu và kém*. Tuy vậy, một thực tế theo qui ước với năm mức này, khoảng xác định giới hạn ở từng mức là tương đối cách xa nhau, do đó đòi hỏi các VĐV phải có một sự tăng tiến đột biến so với số đông VĐV còn lại mới có thể thay đổi thành tích trong bảng xếp loại. Mặt khác, do có nhiều các chỉ tiêu, không có VĐV nào vượt trội ở tất cả các chỉ tiêu, mà chỉ vượt trội ở một số chỉ tiêu nhất định. Do vậy, nhiều trường hợp thành tích kiểm tra từng chỉ tiêu về thể lực đều có sự tăng trưởng sau quá trình tập luyện nhưng mức phân loại các chỉ số vẫn không thay đổi, thậm chí còn giảm. Nhìn chung từ các bảng điểm nêu trong đề tài được lượng hóa, HLV và VĐV có thể nhận thấy kết quả của mình từ chi tiết đến tổng quát, từ đó có hướng tập luyện để ngày càng hoàn thiện hơn.

Kết quả vào điểm tổng hợp và phân loại được trình bày qua bảng 3.20; 3.21; 3.22; 3.23 và biểu đồ 3.10 và 3.11 dưới đây:

- ❖ Vào điểm tổng hợp và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 -16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm.

Bảng 3.25. Bảng vào điểm tổng hợp và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 -16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm

TT	Họ và tên	Tổng điểm thể lực trước TN	Tổng điểm thể lực sau TN	Xếp loại trước TN	Xếp loại sau TN
1	VĐV 1	59	59	Yếu	Yếu
2	VĐV 2	71	70	Trung bình	Trung bình
3	VĐV 3	71	72	Trung bình	Trung bình
4	VĐV 4	100	98	Khá	Khá
5	VĐV 5	88	74	Trung bình	Trung bình
6	VĐV 6	73	70	Trung bình	Trung bình
7	VĐV 7	80	99	Trung bình	Khá
8	VĐV 8	73	72	Trung bình	Trung bình
9	VĐV 9	75	97	Trung bình	Trung bình
10	VĐV 10	71	97	Trung bình	Trung bình
11	VĐV 11	71	74	Trung bình	Trung bình
12	VĐV 12	72	99	Trung bình	Khá
13	VĐV 13	72	70	Trung bình	Trung bình
14	VĐV 14	59	70	Yếu	Trung bình
15	VĐV 15	59	65	Yếu	Yếu
16	VĐV 16	70	70	Trung bình	Trung bình
17	VĐV 17	63	58	Yếu	Yếu
18	VĐV 18	71	72	Trung bình	Trung bình
19	VĐV 19	61	60	Yếu	Yếu
20	VĐV 20	59	72	Yếu	Trung bình
21	VĐV 21	76	78	Trung bình	Trung bình
22	VĐV 22	87	76	Trung bình	Trung bình
23	VĐV 23	76	71	Trung bình	Trung bình
24	VĐV 24	70	72	Trung bình	Trung bình
25	VĐV 25	81	99	Trung bình	Khá
26	VĐV 26	85	70	Trung bình	Trung bình
27	VĐV 27	58	71	Yếu	Trung bình
28	VĐV 28	71	70	Trung bình	Trung bình
29	VĐV 29	55	55	Yếu	Yếu
30	VĐV 30	63	82	Yếu	Trung bình

Kết quả bảng 3.25 cho thấy:

– **Trước thực nghiệm:** Không có VĐV nào đạt xếp loại ở mức “tốt”. Có 1/30 VĐV xếp loại “khá”, 20/30 VĐV xếp loại “trung bình” và 9/30 VĐV xếp loại “yếu”, không có VĐV xếp loại “kém”. Qua đó, ta thấy trình độ tập luyện của các VĐV chưa đồng đều ở một số test. Các huấn luyện viên cần chú trọng hơn nữa công tác huấn luyện cá biệt nhằm giảm thiểu sự chênh lệch trình độ tập luyện giữa các VĐV.

– **Sau thực nghiệm:** Không có VĐV nào đạt xếp loại ở mức “tốt”. Có 4/30 VĐV xếp loại “khá”, 21/30 VĐV xếp loại “trung bình” và 5/30 VĐV xếp loại “yếu”, không có VĐV xếp loại “kém”. Qua đó, ta thấy trình độ tập luyện của các VĐV chưa đồng đều ở một số test. Song đã có những cải thiện đáng kể ở một số VĐV. Nhìn chung bảng điểm nêu trong đề tài đã được lượng hóa, HLV và VĐV có thể nhìn thấy đánh giá của từng cá nhân từ chi tiết đến tổng quát. Từ đó có hướng xây dựng kế hoạch huấn luyện để tập luyện ngày càng hoàn thiện hơn.

❖ *Kết quả vào điểm tổng hợp và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 -17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm.*

Bảng 3.26. Bảng vào điểm tổng hợp và xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 -17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm

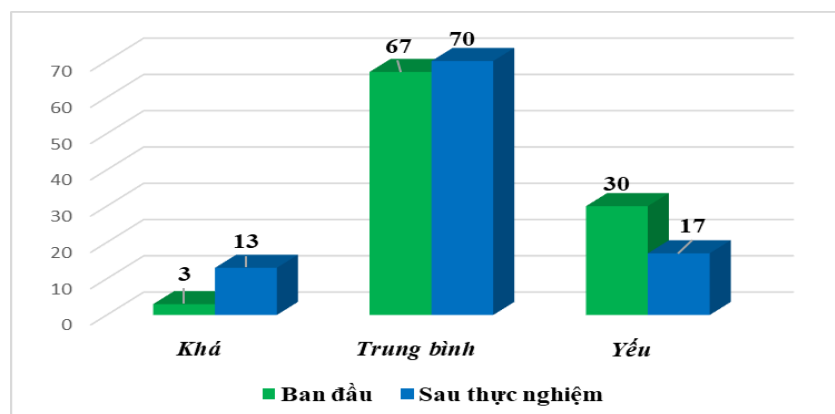
TT	Họ và tên	Tổng điểm thể lực trước TN	Tổng điểm thể lực sau TN	Xếp loại trước TN	Xếp loại sau TN
1	VĐV 1	59	60	Yếu	Yếu
2	VĐV 2	76	71	Trung bình	Trung bình
3	VĐV 3	64	70	Yếu	Trung bình
4	VĐV 4	73	75	Trung bình	Trung bình
5	VĐV 5	77	69	Trung bình	Yếu
6	VĐV 6	72	71	Trung bình	Trung bình
7	VĐV 7	78	99	Trung bình	Khá
8	VĐV 8	78	126	Trung bình	Tốt
9	VĐV 9	73	76	Trung bình	Trung bình
10	VĐV 10	71	74	Trung bình	Trung bình
11	VĐV 11	71	78	Trung bình	Trung bình
12	VĐV 12	73	74	Trung bình	Trung bình

13	VĐV 13	60	71	Yếu	Trung bình
14	VĐV 14	72	98	Trung bình	Khá
15	VĐV 15	63	67	Yếu	Yếu
16	VĐV 16	71	71	Trung bình	Trung bình
17	VĐV 17	53	58	Yếu	Yếu
18	VĐV 18	59	60	Yếu	Yếu
19	VĐV 19	72	73	Trung bình	Trung bình
20	VĐV 20	72	72	Trung bình	Trung bình
21	VĐV 21	82	97	Trung bình	Trung bình
22	VĐV 22	71	71	Trung bình	Trung bình
23	VĐV 23	71	70	Trung bình	Trung bình
24	VĐV 24	66	59	Yếu	Yếu
25	VĐV 25	98	104	Khá	Khá
26	VĐV 26	80	73	Trung bình	Trung bình
27	VĐV 27	58	57	Yếu	Yếu
28	VĐV 28	66	98	Yếu	Khá
29	VĐV 29	63	70	Yếu	Trung bình
30	VĐV 30	98	126	Khá	Tốt

✚ Để thuận tiện cho việc đối chiếu thành tích kiểm tra của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai, nghiên cứu tiến hành xếp loại đánh giá kết quả thể lực được trình bày ở bảng 3.27; 3.28 và biểu đồ 3.11; 3.12 dưới đây:

Bảng 3.27. Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 -16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm

Nội dung	Tỷ lệ phân loại									
	<i>Tốt</i>	<i>Tỷ lệ %</i>	<i>Khá</i>	<i>Tỷ lệ %</i>	<i>Trung bình</i>	<i>Tỷ lệ %</i>	<i>Yếu</i>	<i>Tỷ lệ %</i>	<i>Kém</i>	<i>Tỷ lệ %</i>
Ban đầu	0	0%	1	3%	20	67%	9	30%	0	0%
Sau thực nghiệm	0	0%	4	13%	21	70%	5	17%	0	0%



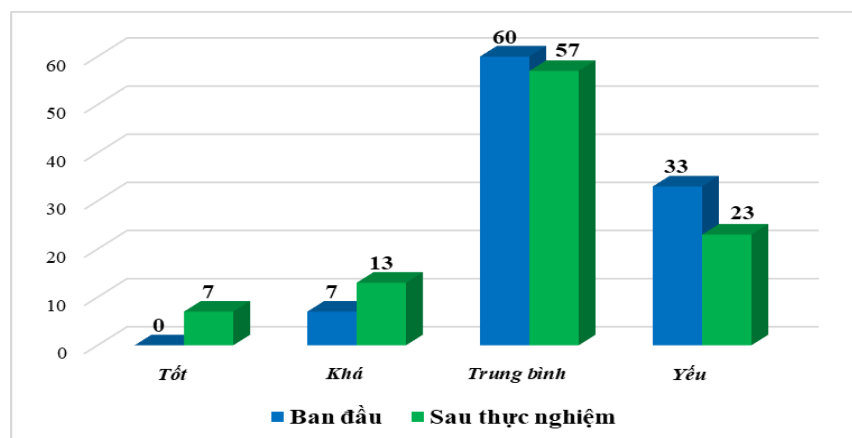
Biểu đồ 3.11. Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.27 và biểu đồ 3.11 cho thấy:

- *Ban đầu*: Không có VĐV xếp loại tốt, chiếm tỷ lệ 0%; có 1 VĐV xếp loại khá, chiếm tỷ lệ 3%; có 20 VĐV xếp loại trung bình, chiếm tỷ lệ 67%; có 9 VĐV xếp loại yếu, chiếm tỷ lệ 30%; không có VĐV xếp loại kém, chiếm tỷ lệ 0%.
- *Sau thực nghiệm*: Không có VĐV xếp loại tốt, chiếm tỷ lệ 0%; có 4 VĐV xếp loại khá, chiếm tỷ lệ 13%; có 21 VĐV xếp loại trung bình, chiếm tỷ lệ 70%; có 5 VĐV xếp loại yếu, chiếm tỷ lệ 17%; không có VĐV xếp loại kém, chiếm tỷ lệ 0%.

Bảng 3.28. Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 -17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm

Nội dung	Tỷ lệ phân loại									
	Tốt	Tỷ lệ %	Khá	Tỷ lệ %	Trung bình	Tỷ lệ %	Yếu	Tỷ lệ %	Kém	Tỷ lệ %
Ban đầu	0	0%	2	7%	18	60%	10	33%	0	0%
Sau thực nghiệm	2	7%	4	13%	17	57%	7	23%	0	0%



Biểu đồ 3.12. Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 - 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.28 và biểu đồ 3.12 cho thấy:

- *Ban đầu*: Không có VĐV xếp loại tốt, chiếm tỷ lệ 0%; có 2 VĐV xếp loại khá, chiếm tỷ lệ 7%; có 18 VĐV xếp loại trung bình, chiếm tỷ lệ 60%; có 10 VĐV xếp loại yếu, chiếm tỷ lệ 33%; không có VĐV xếp loại kém, chiếm tỷ lệ 0%.
- *Sau thực nghiệm*: Có 2 VĐV xếp loại tốt, chiếm tỷ lệ 7%; có 4 VĐV xếp loại khá, chiếm tỷ lệ 13%; có 17 VĐV xếp loại trung bình, chiếm tỷ lệ 57%; có 7 VĐV xếp loại yếu, chiếm tỷ lệ 23%; không có VĐV xếp loại kém, chiếm tỷ lệ 0%

Thông qua kết quả trên cho thấy sau quá trình tập luyện tỷ lệ % xếp loại của các VĐV cũng đã có sự thay đổi theo chiều hướng tích cực. Ban đầu ở lứa tuổi 15 – 16 không có VĐV xếp loại “tốt” nhưng sau 1 năm tập luyện tỷ lệ này cũng đã có sự thay đổi đáng kể lên 2 VĐV xếp loại “tốt”. Điều đó cho thấy các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng tương đối tốt, tuy nhiên tỷ lệ VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ còn khá cao, cũng như sự chênh lệch thành tích giữa người xếp đầu và người xếp cuối vẫn còn khá xa. Nhưng theo cách nhìn tổng quan về các chỉ tiêu sau một năm tập luyện của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đã có sự phát triển theo chiều hướng đi lên, điều này thể hiện trình độ của VĐV cũng đã được cải thiện.

3.3.3. Bàn luận sự phát triển thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

- Về hiệu quả của chương trình huấn luyện cho thấy sự tiến bộ rõ rệt qua các chu kỳ và năm cho thấy chương trình huấn luyện thể lực môn Judo được thiết kế phù hợp

với lứa tuổi. Các test kiểm tra thể lực chung (sức bền, linh hoạt) và chuyên môn (kỹ thuật Judo) đều có mức tăng trưởng đáng kể, đặc biệt ở nhóm tuổi 15-16. Sự phát triển của độ tuổi ở nhóm tuổi 15-16 có tiềm năng phát triển lớn hơn nhóm 16-17, thể hiện qua mức tăng trưởng tích lũy cao hơn (ví dụ: test siết cổ 37.44% so với 27.89%). Điều này có thể liên quan đến giai đoạn phát triển thể chất và khả năng tiếp thu kỹ thuật của các VĐV trẻ hơn. Kết quả nghiên cứu cho thấy tầm quan trọng của thể lực chuyên môn ảnh hưởng đến các test Siết cổ và test Randori – yếu tố cốt lõi trong Judo – có mức tăng trưởng cao nhất, cho thấy chương trình huấn luyện không chỉ cải thiện thể chất mà còn nâng cao kỹ năng thi đấu thực tế.

- Xem xét về xu hướng phát triển cho thấy các VĐV Judo trẻ có tiến bộ theo thời gian: Từ Chu kỳ I (2018) đến Chu kỳ II (2019), mức tăng trưởng tích lũy tăng đáng kể, đặc biệt ở năm 2019. Điều này cho thấy hiệu quả huấn luyện được cải thiện qua thời gian, có thể do điều chỉnh phương pháp hoặc tăng cường cường độ. Bên cạnh đó cho thấy có sự khác biệt giữa các nhóm tuổi: Nhóm tuổi 15 có mức tăng trưởng cao nhất trong giai đoạn đầu (2018), trong khi nhóm 16 duy trì tiến bộ ổn định qua cả hai năm. Nhóm 17 có dấu hiệu chững lại ở năm 2019, với mức tăng trưởng thấp hơn, có thể do đã đạt ngưỡng kỹ thuật hoặc thể lực tối đa trong chương trình hiện tại. Kết quả nghiên cứu cho thấy về thể lực chung và chuyên môn: Thể lực chung (ngồi với, gập bụng, chạy 1500m) có mức tăng trưởng tích lũy cao, kết quả thể lực chuyên môn cho thấy trọng tâm huấn luyện có thể nghiêng về xây dựng nền tảng thể lực, hỗ trợ lâu dài cho kỹ thuật Judo.

- Về đặc điểm lứa tuổi cho thấy ở nhóm 15-16 đang trong giai đoạn phát triển thể chất nhanh, dễ thích nghi với huấn luyện, trong khi nhóm 17 có thể đã ổn định hơn về thể chất, dẫn đến tiến bộ chậm hơn. Chương trình huấn luyện đã sử dụng khá hợp lý phương pháp huấn luyện cho thấy có sự cải thiện vượt trội ở Chu kỳ II (2019) do việc bố trí LVĐ ở các bài tập chuyên sâu và có sự điều chỉnh dựa trên kết quả năm 2018.

- Về thời gian huấn luyện cho thấy các chu kỳ liên tục qua hai năm tạo điều kiện tích lũy kinh nghiệm và kỹ năng, đặc biệt với các kỹ thuật Judo đòi hỏi sự lặp lại và hoàn thiện. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở để tối ưu hóa chương trình huấn luyện cho các VĐV Judo trẻ, nhấn mạnh vào phát triển sức mạnh, sức bền, linh hoạt và thể

lực chuyên môn ở lứa tuổi 15-16, đồng thời điều chỉnh phương pháp cho nhóm 17 để vượt qua ngưỡng hiện tại. Sự tiến bộ của nhóm 15-16 cho thấy tiềm năng phát hiện và bồi dưỡng VĐV từ sớm, tạo nền tảng cho thành tích lâu dài. Kết quả nghiên cứu cho thấy sự phát triển đáng kể về thể lực chung và chuyên môn của VĐV Judo trẻ tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai qua hai năm 2018-2019. Nhóm tuổi 15-16 có mức tăng trưởng vượt trội, đặc biệt ở các test siết cổ (37.44%) và test Randori (26.19%), trong khi nhóm 16-17 tiến bộ ổn định nhưng chậm hơn. Năm 2019 ghi nhận hiệu quả huấn luyện cao hơn 2018, với các chỉ số thể lực chung như ngồi vói (44.32%) và gập bụng (24.04%) đạt mức tăng trưởng tích lũy ấn tượng. Kết quả này khẳng định hiệu quả của chương trình huấn luyện, phương pháp huấn luyện đáng tin cậy để ứng dụng thực tiễn.

Thang điểm được thiết kế chi tiết, phù hợp với các đặc điểm thể lực cần thiết của môn Judo, bao gồm sức mạnh (lực lưng, gánh tạ), sức bền (gập bụng, chạy 1500m), tốc độ (chạy 30m, T-test), sự linh hoạt (ngồi vói), và thể lực chuyên môn (các test Ippon Seoi Nage, Kouchigari, Ouchigari, Randori, Siết cổ). Mức độ yêu cầu tăng dần theo lứa tuổi (so sánh bảng 3.15 và 3.16), phản ánh sự phát triển thể chất của VĐV từ 15 đến 16 tuổi. Sau chu kỳ II (bảng 4, 5), các yêu cầu điểm 10 đều tăng lên đáng kể, cho thấy kỳ vọng cải thiện thể lực sau quá trình huấn luyện. Kết quả sau thực nghiệm cho thấy sự cải thiện đáng kể ở cả hai nhóm tuổi, đặc biệt ở nhóm 16-17 với sự xuất hiện của VĐV đạt mức "Tốt". Tuy nhiên, tỷ lệ VĐV "Yếu" vẫn đáng kể, và không có VĐV "Tốt" ở nhóm 15-16, cho thấy cần tiếp tục tối ưu hóa chương trình huấn luyện và điều chỉnh thang điểm để phù hợp hơn với thực tế.

Để mang tính khách quan hơn về kết quả nghiên cứu, đề tài tiến hành tham chiếu thành tích thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với Judo trẻ TP. Hồ Chí Minh, Judo trẻ Quốc gia Trung tâm huấn luyện Quốc gia Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia. Kết quả được trình bày ở bảng 3.30 dưới đây:

Bảng 3.29. Tham chiếu kết quả thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số nghiên cứu khác

TT	Test	Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (Lứa tuổi 16)	Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (Lứa tuổi 17)	Trẻ Judo TPHCM [28]	Trẻ Judo quốc gia TTHLQG Cần Thơ [20]	Trẻ Judo Quốc gia [21]
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
1	Lực lưng (kg)	128.56±8.47	129.63±8.32	129.6±18.18		
2	Gánh tạ (kg)	143.00±6.11	144.16±6.15			150.25±23.83
3	Gập bụng 1 phút (lần)	39.17±1.21	41.17±1.32	41.4±4.23	61-66	
4	Bật xa tại chỗ (cm)	229.77±10.69	231.57±10.63	230.8±14.8	229.69-231.30	
5	Lực bóp tay thuận (kg)	40.87±2.03	41.75±1.60	45.4±6.88	45.73-49.04	
6	Chạy 30m (s)	4.70±0.11	4.53±0.16	4.4±0.31	4.30- 4.41	
7	T-test (s)	10.57±0.33	10.20±0.36			10.6±0.32
8	Ngồi vởi (cm)	18.83±1.18	20.50±1.57			19.35±2.75
9	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	19.27±2.23	20.10±2.19	21.2±2.39		21.38±2.26
10	Test Kouchigari 30s (lần)	19.30±1.70	19.97±1.87	21.5±2.31		
11	Test Ouchigari 30s(lần)	17.67±2.20	18.43±2.56	18.9±2.3		19.38±2.39
12	Test Randori 30s (lần)	19.43±2.47	19.97±2.40		23-24	
13	Test Siết cổ 30s (lần)	8.67±1.42	9.53±1.28		9-10	

Thông qua bảng 3.30 tham chiếu thành tích các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số nghiên cứu khác cho thấy hầu hết thành tích của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở mức thấp hơn so với các đối tượng cùng lứa tuổi.

Các chỉ số sức mạnh (lực lưng, bật xa, gánh tạ) của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai tương đương hoặc chỉ hơi kém so với Judo trẻ TPHCM [28] và đội Judo trẻ Cần Thơ [20], cho thấy họ có nền tảng thể lực cơ bản tốt, khá ổn định, phù hợp cho Judo. Lứa tuổi 17 dữ liệu có vượt hơn ở T-test và test Ngồi vởi (so với đội Judo trẻ Quốc gia [21]), cho thấy tiềm năng ở các kỹ năng yêu cầu thay đổi hướng nhanh và độ linh hoạt. Kết quả tham chiếu cho thấy có sự tiến bộ rõ rệt sau chu kỳ II, đặc biệt ở lứa tuổi 16–17, với 2 VĐV đạt Tốt và tỷ lệ Khá tăng (7% lên 13%). Điều này chứng minh chương trình huấn luyện có hiệu quả, có cải thiện thành tích sau huấn luyện mặc dù chưa đạt mức độ tối ưu. Một số chỉ số năng lực như test Siết cổ (lứa tuổi 17) tiệm cận thành tích của đội Judo trẻ Cần Thơ và test Ouchigari gần với đội Judo TPHCM, cho thấy VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai có tiềm năng, có khả năng cạnh tranh nếu được đầu tư thêm.

Bên cạnh đó kết quả tham chiếu cho thấy: thành tích của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai kém hơn ở test gập bụng (so với Judo trẻ Cần Thơ) và chạy 30m (so với Judo trẻ TPHCM, Judo trẻ Cần Thơ), cho thấy sức mạnh bên cơ bụng và tốc độ chạy ngắn là điểm yếu lớn, ảnh hưởng đến hiệu suất thi đấu Judo. Thành tích Lực bóp tay thuận thấp hơn đáng kể so với đội Judo trẻ TPHCM và đội Judo trẻ Cần Thơ, đây là yếu tố quan trọng trong các kỹ thuật nắm, kéo, và kiểm soát đối thủ. Các test Ippon Seoi Nage, Kouchigari, và test Randori đều thấp hơn đội Judo trẻ TPHCM, đội Judo trẻ Cần Thơ và đội Judo trẻ Quốc gia, phản ánh sự thiếu hụt trong huấn luyện kỹ thuật chuyên sâu. Mặc dù có cải thiện sau chu kỳ II, tỷ lệ VĐV Yếu vẫn đáng kể (17% ở lứa tuổi 15–16, 23% ở lứa tuổi 16–17) và không có VĐV Tốt ở lứa tuổi 15–16, cho thấy khoảng cách lớn so với tiêu chuẩn cao nhất.

Xem xét về hiệu quả của chương trình huấn luyện cho thấy có sự cải thiện ở cả hai lứa tuổi, đặc biệt lứa tuổi 16–17, chứng tỏ chương trình huấn luyện có hiệu quả, đặc biệt trong việc nâng cao thành tích ở các test Ippon Seoi Nage, test siết cổ và một số chỉ

số thể lực chung T-test, test ngồi với. Bên cạnh đó vẫn còn một số hạn chế như: Không có VĐV Tốt ở lứa tuổi 15–16 và chỉ có 2 VĐV Tốt ở lứa tuổi 16–17, cho thấy cần tiếp tục cải thiện chương trình huấn luyện nhằm tăng số lượng VĐV đạt tiêu chuẩn cao. Một số VĐV giảm thành tích sau thực nghiệm như VĐV 5, 24, có thể do chưa đáp ứng năng lực chuyên môn và chương trình huấn luyện. Thành tích có khoảng cách khá xa so với Judo trẻ Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia ở các chỉ số như test Gập bụng và test Randori cho thấy VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai cần học hỏi các chương trình huấn luyện chuyên môn hơn.

Tham chiếu kết quả nghiên cứu của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số dữ liệu đã được công bố ngoài nước cho thấy:

Test Ippon Seoi Nage: Theo nghiên cứu của Da Silva et al (2021) tổng hợp cho thấy VĐV Brazil đạt ~22–24 lần. VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (19.27–20.10) thấp hơn ~10–17%, Judo trẻ TP. HCM (21.2) và Judo trẻ Quốc gia (21.38) gần đạt chuẩn. Theo dữ liệu nghiên cứu của IJF (Liên đoàn Judo Nhật Bản) kết quả test Ippon Seoi Nage ~22 lần là mức tối thiểu. VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai cần tăng ~2–3 lần.

Test Kouchigari: Theo nghiên cứu Da Silva et al (2021); Franchini và cộng sự (2015) cho thấy VĐV châu Âu đạt ~22–23 lần. VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (19.30–19.97) thấp hơn ~12–15%, Judo trẻ TP. HCM (21.5) gần đạt. Theo dữ liệu nghiên cứu của IJF (Liên đoàn Judo Nhật Bản): ~22 lần, cần tăng ~2–3 lần.

Test Ouchigari: Theo nghiên cứu Torres-Luque G và cộng sự (2016): VĐV Brazil đạt ~20–21 lần. VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (17.67–18.43) thấp hơn ~10–14%, Judo trẻ Quốc gia (19.38) gần đạt. Theo dữ liệu nghiên cứu của IJF (Liên đoàn Judo Nhật Bản): ~20 lần, cần tăng ~1–2 lần.

Test Randori: Theo nghiên cứu Franchini và cộng sự (2011), Torres-Luque G và cộng sự (2016): VĐV châu Âu đạt ~25–27 lần. VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (19.43–19.97) thấp hơn ~22–28%, Judo trẻ Cần Thơ (23–24) gần đạt. Theo dữ liệu nghiên cứu của IJF (Liên đoàn Judo Nhật Bản): ~25 lần, cần tăng ~5–6 lần.

Test Siết cổ: Theo nghiên cứu Da Silva và cộng sự (2021), Torres-Luque G và cộng sự (2016): VĐV Brazil đạt ~12–14 lần. VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai (8.67–9.53) thấp hơn ~25–33%, Judo trẻ Cần Thơ (9–10) thấp hơn ~20%. Theo dữ liệu nghiên cứu của IJF (Liên đoàn Judo Nhật Bản): ~12 lần, cần tăng ~2–3 lần.

❖ **Tiểu kết:**

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự phát triển đáng kể về thể lực chung và chuyên môn của VĐV Judo trẻ tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai qua hai năm 2018-2019. Các VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai có nền tảng thể lực chung khá tốt, với các điểm mạnh ở các test lực lưng, bật xa, T-test và ngồi vói, cho thấy có tiềm năng cạnh tranh ở cấp TPHCM. Nhóm tuổi 15-16 có mức tăng trưởng vượt trội, đặc biệt ở các test siết cổ (37.44%) và test Randori (26.19%), trong khi nhóm 16-17 tiến bộ ổn định nhưng chậm hơn. Năm 2019 ghi nhận hiệu quả huấn luyện cao hơn 2018, với các chỉ số thể lực chung như test Ngồi vói (44.32%) và test Gập bụng (24.04%) đạt mức tăng trưởng tích lũy ấn tượng... Tuy nhiên vẫn còn có khoảng cách khá xa khi so với các nhóm VĐV Judo trẻ TPHCM, Judo trẻ Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia ở sức mạnh bền (test Gập bụng), tốc độ (test chạy 30m), sức mạnh tay (test lực bóp tay) và thể lực chuyên môn (test Ippon Seoi Nage, test Randori), đặc biệt là vẫn còn kém khi tham chiếu với các nghiên cứu ngoài nước. Kết quả sau thực nghiệm cho thấy sự cải thiện đáng kể ở cả hai nhóm tuổi, đặc biệt ở nhóm 16–17 với sự xuất hiện của VĐV đạt mức "Tốt". Tuy nhiên, tỷ lệ VĐV "Yếu" vẫn còn nhiều và không có VĐV "Tốt" ở nhóm 15–16. Kết quả nghiên cứu khẳng định hiệu quả của chương trình huấn luyện thể lực và phương pháp huấn luyện đã cải thiện thành tích sau huấn luyện cho VĐV năng khiếu Judo trẻ mặc dù chưa đạt mức độ tối ưu, đáng tin cậy để ứng dụng vào thực tiễn tại CLB Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

KẾT LUẬN:

1. Kết quả khảo sát Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM có nhiều điểm mạnh như mục tiêu rõ ràng, đội ngũ HLV chất lượng, và phương pháp huấn luyện chú trọng tinh thần võ đạo. Tuy nhiên, các hạn chế về cơ sở vật chất, chương trình lỗi thời, tài liệu thiếu cập nhật và sự thiếu chú trọng vào tư duy, tâm lý là những rào cản. Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến hiệu quả huấn luyện mà còn hạn chế khả năng cạnh tranh của VĐV trên đấu trường quốc gia và quốc tế. Cần tập trung đầu tư để cải thiện cơ sở vật chất, đổi mới chương trình và tài liệu huấn luyện, đồng thời tăng cường rèn luyện thể lực để đảm bảo phát triển toàn diện cho VĐV.

Nghiên cứu đã dựa trên cơ sở lý luận khoa học, tổng hợp, phỏng vấn lựa chọn, kiểm tra độ tin cậy, xác định được 14 test đánh giá thể lực (9 thể lực chung, 5 thể lực chuyên môn) và xây dựng thang điểm đánh giá cho VĐV năng khiếu Judo trẻ tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai. Kết quả thực trạng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đa phần các test có hệ số biến thiên $C_v < 10\%$ biểu hiện tính tương đối đồng đều của tập hợp mẫu, chứng tỏ trình độ giữa các VĐV không có sự chênh lệch đáng kể. Tham chiếu thành tích của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với Judo trẻ TPHCM, Judo trẻ quốc gia TTHLQG Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia nhận thấy thành tích thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai đều thấp hơn.

2. Luận án đã xây dựng được chương trình, kế hoạch huấn luyện cụ thể, phân chia chu kỳ và giai đoạn huấn luyện năm cho VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15 - 17 theo yêu cầu và nhiệm vụ huấn luyện của chương trình huấn luyện (4 chu kỳ/ 2 năm). Nghiên cứu đã xây dựng được chương trình thực nghiệm theo kế hoạch huấn luyện thể lực, phân chia chu kỳ và giai đoạn huấn luyện năm (năm thứ 1 và năm thứ 2) cho VĐV Judo tuyển trẻ lứa tuổi 15 – 17, yêu cầu và nhiệm vụ huấn luyện của chương trình huấn luyện cụ thể nhằm tạo cơ sở để nâng cao thể lực chuyên môn.

Kết quả nghiên cứu lựa chọn được 80 bài tập để huấn luyện thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 gồm: nhóm bài tập phát triển thể lực chung (41 bài tập), nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn (25 bài tập) và nhóm bài tập thi đấu (14 bài tập). Hệ thống bài tập đa dạng, nằm trong ba nhóm chính phát triển tương đối

toàn diện và điển hình cho thể lực theo các chu kỳ huấn luyện, giúp phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn cho VĐV Judo trẻ. Khối lượng và cường độ tập luyện được điều chỉnh phù hợp với từng loại bài tập và mục tiêu huấn luyện; tần suất tập luyện hợp lý, đảm bảo VĐV có đủ thời gian phục hồi. Cách phân bố bài tập trong tuần khá khoa học, giúp VĐV tiếp cận với nhiều hình thức tập luyện khác nhau, phù hợp với điều kiện tập luyện hiện nay tại CLB Judo trường PTTH Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM.

3. Hiệu quả của chương trình huấn luyện cho thấy xu hướng phát triển của các VĐV Judo trẻ có cải thiện theo thời gian từ chu kỳ I (2018) đến chu kỳ II (2019), mức tăng trưởng tích lũy tăng đáng kể, có sự khác biệt giữa các nhóm tuổi đặc biệt ở năm 2019. Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự cải thiện thành tích ở cả hai lứa tuổi, đặc biệt lứa tuổi 16–17 nâng cao thành tích ở các test Ippon Seoi Nage, test siết cổ và một số chỉ số thể lực chung như T-test, test Ngồi với. Có sự tiến bộ rõ rệt sau chu kỳ II ở lứa tuổi 16–17, với 2 VĐV đạt Tốt và tỷ lệ Khá tăng (7% lên 13%). Bên cạnh đó vẫn còn một số hạn chế như: không có VĐV Tốt ở lứa tuổi 15–16 và chỉ có 2 VĐV Tốt ở lứa tuổi 16–17, một số VĐV giảm thành tích sau thực nghiệm như VĐV 5, 24, có thể do chưa đáp ứng yêu cầu chuyên môn của chương trình huấn luyện. Kết quả tham chiếu nghiên cứu của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số dữ liệu đã được công bố trong ngoài nước cho thấy thành tích có khoảng còn thấp hơn so với Judo trẻ Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia ở một số chỉ số như test thể lực chung, thấp hơn khá xa so với các nghiên cứu ngoài nước ở các test thể lực chuyên môn. Kết quả này khẳng định hiệu quả của chương trình huấn luyện thể lực và hệ thống bài tập đã cải thiện thành tích sau huấn luyện cho VĐV năng khiếu Judo trẻ (mặc dù chưa đạt mức độ tối ưu), đáng tin cậy để ứng dụng vào thực tiễn tại CLB Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM.

KIẾN NGHỊ

- Chương trình huấn luyện và hệ thống bài tập huấn luyện thể lực của luận án là tư liệu mang tính khoa học và thực tiễn có thể ứng dụng trực tiếp vào công tác huấn luyện VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM.

- Cần có những nghiên cứu nối tiếp nhằm thực hiện tối ưu kế hoạch huấn luyện cá nhân hóa sẽ giúp VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM nâng cao trình độ, hướng tới cạnh tranh ở cấp cao hơn.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH ĐÃ CÔNG BỐ CỦA TÁC GIẢ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN LUẬN ÁN

1. Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh, Lê Văn Bé Hai, Lê Ngọc Trung (2022), *Khảo sát các yếu tố liên quan đến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao, số 6/2022.
2. Trần Vũ Thị Hiếu Hạnh, Lê Văn Bé Hai, Lê Ngọc Trung (2022), *Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15-17 Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao, số 6/2022.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt:

1. Nguyễn Dương Bắc (2006), Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền đối với VĐV nam 15 - 17 tuổi (Karate-do), *Luận án Tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT, TPHCM.
3. Chen Jing San (2000), *Hướng dẫn tập luyện Judo bằng hình ảnh*, NXB Mỹ Thuật, Hà Nội.
4. Chan Lee Wei (1990), *Judo những bài tập tấn công*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Dương Nghiệp Chí (2014), *Lý luận về thể thao thành tích cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Ngọc Cừ, Lê Quý Phụng (1996), *Cơ sở sinh lý của năng lực vận động, Y học thể dục thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ bác sĩ thể thao, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
7. Đỗ Tuấn Cường (2014), *Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển SMTĐ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển Quốc gia*, *Luận án Tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
8. Lê Xuân Dũng (2007), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho Nam VĐV đội tuyển Judo Hải Phòng qua 16 tuần tập luyện*, *Luận văn thạc sĩ*, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
9. Vũ Quyết Định (2009), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Judo lứa tuổi 13- 14 trường Thể thao thiếu niên 10- 10 Ba Đình Hà Nội*, *Luận văn thạc sĩ*, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
10. Ngô Thu Hà (2006) với đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 13 - 14 thành phố Hải Phòng*”. *Luận văn thạc sĩ*, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
11. Nguyễn Vũ Hải (2004), *Bước đầu xây dựng các tiêu chuẩn tuyển chọn và chương trình huấn luyện ban đầu cho đội tuyển Judo Trẻ Hà Nội lứa tuổi 14-16*, *Luận văn thạc sĩ*, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

12. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT, Hà Nội, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiền.
13. Trần Mai Thúy Hồng (2009), “*Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên Judo trẻ TPHCM sau 1 năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TPHCM.
14. Đỗ Ngọc Hùng (2007), “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh nhanh cho nam VĐV Judo lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội*”, Luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
15. Nguyễn Mạnh Hùng (2001), *Nghiên cứu xây dựng các tiêu chuẩn tuyển chọn và chương trình huấn luyện ban đầu cho đội tuyển Taekwondo trẻ Hà nội lứa tuổi 14 – 16*, Đề tài KHCN cấp thành phố.
16. Jigoro Kano (1994), *Kodokan Judo*, Ban biên tập Kodokan biên tập lại, NXB Kodasha International.
17. Lê Văn Lắm, Hoàng Vĩnh Giang và cộng sự (1999), *Nghiên cứu cải tiến quy trình tuyển chọn VĐV Judo trẻ Hà Nội*. Đề tài NCKH cấp thành phố.
18. Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 171 – 173.
19. Võ Ngọc Lùng (2006), *Nghiên cứu hệ thống các bài tập nâng cao năng lực sức mạnh tốc độ cho vận động viên nam đội tuyển Vật Hà Tây*, Luận văn Thạc sĩ, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
20. Bạch Mai Ly; Trần Chí Quân; Trần Quang Phong (2023), “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia*”, Tạp chí khoa học thể thao, số đặc biệt 2023.
21. Phạm Hùng Mạnh, Cao Xuân Nhơn, Phạm Thanh Tú (2021), “*Đánh giá sự phát triển về hình thái, chức năng, thể lực cho VĐV Judo trẻ TPHCM sau một năm tập luyện*”, *Tạp chí khoa học và đào tạo thể thao* - số 18/12-2021.
22. Matveep L (1968), *Những vấn đề phân chia thời kỳ tập luyện thể thao*, tập 1, NXB Y học và TDTT, Hà Nội, tr. 109 – 110.

23. Trương Thị Trà My (2014), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện sức mạnh cho các Vận Động Viên nam Judo Trẻ tỉnh Bến Tre lứa tuổi 13-14 sau 06 tháng tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT TPHCM.
24. Nabatnhicôva M.Ia (1985), “*Quản lý đào tạo VĐV trẻ*”, NXB TDTT, Hà Nội.
25. Phạm Xuân Ngà, Kim Minh, Phan Hồng Minh (1998), *Một số vấn đề tuyển chọn và đào tạo vận động viên trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.
26. Lý Đại Nghĩa (2017), “*Nghiên cứu đặc điểm chức năng sinh lý, tâm lý và tổ chất thể lực của VĐV đội tuyển Judo TPHCM*”, Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học TDTT.
27. Nguyễn Thế Ngôn (2003), *Nghiên cứu đặc điểm cấu trúc hình thái và tổ chất thể lực kỹ thuật của nam vận động viên có đẳng cấp Judo Việt Nam*, Luận văn Thạc sĩ, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
28. Hồ Thị Ánh Nguyệt (2016), “*Đánh giá sự phát triển về hình thái, chức năng, thể lực cho vận động viên Judo trẻ TPHCM*”, Luận văn Thạc sĩ, Trường ĐH TDTT TPHCM.
29. Ozolin M.G (1980), *Hệ thống huấn luyện thể thao hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.
30. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, NXB TDTT, Hà Nội.
31. Lê Thị Hoài Phương (2002), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ vận động viên Karatedo lứa tuổi 16 - 18*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
32. Lê Quý Phương, Lưu Quang Hiệp, Đặng Quốc Bảo (2007), *Bài giảng Y học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
33. Lê Quý Phương, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang kiểm tra các test kiểm tra thể lực vận động viên*, NXB TDTT, Hà Nội.
34. Ngô Ích Quân (2006), *Nghiên cứu các bài tập phát triển SMTĐ đối với vận động viên nam 15 -17 tuổi (lấy dẫn chứng ở môn Vật)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.
35. Ngô Ích Quân, Lê Duy Hải (2015), *Giáo trình Judo*, NXB TDTT, Hà Nội.
36. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), *Cơ sở sinh học và phát triển tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

37. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
38. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình đo lường thể thao*, NXB ĐHQG TPHCM.
39. Vũ Xuân Thành (2012), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SMTĐ ở người tập thể dục thể thao lứa tuổi 14 – 16 cho nam (lấy dẫn chứng ở VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 16)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.
40. Vũ Bảo Thịnh (2010), *Xác định các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ cho Nam VĐV Judo trẻ lứa tuổi 12-14*, *Tạp chí Khoa học TDTT*, số 4/2007, trang 57 – 61.
41. Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Lý Vĩnh Trường, Lưu Thiên Sương, Nguyễn Nam Hải, Nguyễn Thị Thanh Trà (2017), *Giáo trình thống kê trong thể dục thể thao*, NXB ĐHQG TPHCM.
42. Hoàng Xuân Thương (2008), *Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Judo trẻ lứa tuổi 14-16 ở Hà Nội*, *Tạp chí Khoa học TDTT*, số 2/2008, trang 51-56.
43. Nguyễn Tiên Tiến, Trần Hồng Quang, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy (2016), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB ĐHQG TPHCM.
44. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2017), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB ĐHQG TPHCM.
45. Bùi Trọng Toại, Nguyễn Đăng Khánh, Huỳnh Thị Ngọc Phượng (2010), *Huấn luyện sức mạnh tốc độ*, NXB TDTT, Hà Nội.
46. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, NXB TDTT, Hà Nội.
47. Nguyễn Khánh Toàn (2006), *Nghiên cứu một số bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả của các đòn hông cho nam VĐV Judo trẻ lứa tuổi 13-14 quận Đống Đa Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.
48. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

49. Nguyễn Quốc Tuấn (2004), “*Bước đầu nghiên cứu trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật của Đội tuyển Judo Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT II, TPHCM.
50. Hồ Vũ Tùng (2008), *Judo các thế khoá và siết cổ*, NXB TDTT Hà Nội.
51. Phạm Ngọc Viễn, Lâm Quang Thành, Nguyễn Anh Minh (2014), *Tâm lý Vận động viên thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
52. Hoàng Quốc Vinh (2009), *Nghiên cứu những nội dung tuyển chọn VĐV Wushu SanShou nam lứa tuổi 13 – 14*. Luận văn thạc sĩ, Đại học TDTT Bắc Ninh

TIẾNG ANH

53. Adams, Neil (1991), *Armlocks, Judo Masterclass Techniques*, London: Ippon Books
54. Astrand, P.O. et al. (1986). *Disposal of Lactate during and after Strenuous Exercise in Humans*. Journal of Applied Physiology, 61(1), p. 338-343.
55. Bompa T.O, (1999), *Periodization training for sports – Programs for peak strength in 35 sports*, Human Kinetic
56. Bompa T. O., Carrera Michael (2015), “*Conditioning Young Athletes*”, Human Kinetic.
57. Bratic M, Radovanovic D, Nurkic M. *The effects of preparation period’s training program on muscular strength of first-class judo athletes*. Acta Med Medianae 47: 22–26, 2008
58. Chi Chu An (1999), *The Handbook of Judoka*.
59. Fleck S.J., William J., Kraemer P. (2001), *Designing Resistance Training Programs*, Human Kinetic Books, Champaign, Illinois.
60. Franchini E, Takito M, Kiss M, Strerkowicz S. *Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players*. Biol Sport 22: 315, 2005
61. Franchini E, Del Vecchio F, Julio UF, Matheus L, Candau R. *Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program*. Revista Andaluza de Medicina del Deporte 8: 67–72, 2015.

62. Franchini E, Julio UF, Panissa G, et al. *Short-term low-volume highintensity intermittent training improves judo-specific performance*. Arch Budo 12: 219–229, 2016.
63. Jay D. and Mark Roozen (2012). *Developing agility and quickness, Sport performance series*, NSCA, Human kinetics. Agility and quickness program design, p.115 – 126.
64. Jigoro Kano (1994) *All Japan Judo Federation* – Kodokan Editorial Committee Kodokan Judo. Tokyo – Japan
65. Judo culture 1.2. (2009), *Okayama University, Japan*
66. Judo technique - (2008), *Kyoto, Japan*.
67. Kodokan Judo (2000), *Jigoro Kano*, Tokyo Japan.
68. Little, N. (1991), *Physical performance attributes of Junior and Senior women, Juvenile, Junior and Senior men judokas*, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.
69. Ly Dai Nghia (2009), *The effects of 12-week Judo training on anaerobic, aerobic fitness and body composition of Vietnamese blind junior athletes*, Burapha University, Chonburi.
70. Marques L, Franchini E, Drago G, Aoki MS, Moreira A. *Physiological and performance changes in national and international judo athletes during block periodization training*. Biol Sport 34: 371–378, 2017
71. Miarka, B., Del Vecchio, F., Julianetti, R., Cury, R., Camey, S., & Franchini, E. (2016). *Time-motion and tactical analysis of Olympic judo fighters*. International Journal of Performance Analysis in Sport, 16(1), 133-142, DOI:10.1080/24748668.2016.11868876.
72. Michael Swain (2007), *Judo Masterclass Techniques*.
73. Mikihiro Mukai (2007), *Teaching Method of Judo*.
74. Nagai, S., Takito, M., Calmet, M., Pierantozzi, E., & Franchini, E. (2019). *Successful transition to groundwork combat during junior and senior Judo World Championships*. International Journal of Performance Analysis in Sport, DOI:10.1080/24748668.2019.1585739.

75. Roberto Villanim, Vittotina Di Vincenzo (2002), *Increase of the speed of Judo throwing techniques using a specific contrast method*, The 7th Annual Science Conference for Europe Sports Universities, Athens.
76. Rodney T. Imamura, Misaki Iteya, Alan Hreljac, Rafael F. Escamilla (2007), *A kinematic comparison of the Judo throw Harai-goshi during competitive and non-competitive conditions*, Journal of Sports Science and Medicine no. 6 (CSSI-2).
77. Scott, K., Edward, T. (2001), *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (4th ed.), McGraw-Hill, New York.
78. Sean Scochran (2001), *Complete Conditioning for Martial Arts*, Human Kinetics.
79. Silva et al (2021). *Training protocols and specific performance in judo athletes - A systematic review*. The Journal of Strength and Conditioning Research. March 2021.
80. Torres-Luque G, Hernandez-Garcia R, Escobar-Molina R, Garatachea N, Nikolaidis P. *Physical and physiological characteristics of judo athletes: An update*. Sports 4: 20, 2016.
81. Toshiro Daigo (2000), *Kodokan Judo Throwing Technique*.
82. Tudor O., Bompa (1996), *Periodization of Strength*, Veritas Publishing Inc., Fourth Printing.
83. Yamamoto Y, Nakaji S, Umeda T, et al. *Effects of long-term training on neutrophil function in male university judoists*. Br J Sports Med 42: 255–259, 2008.
84. Weldon, A, Duncan, MJ, Turner, A, Lockie, RG, and Loturco, I. *Practices of strength and conditioning coaches in professional sports: a systematic review*. Biol Sport 39: 715–726, 2021.
85. William J. Kraemer, Steven J. Fleck (1993), *Strength training for young athletes*, Human kinetics publishers.
86. <https://www.ijf.org/>
87. <https://www.olympics.com/ioc/international-judo-federation>
88. <https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTPD-Brochure.pdf>

**SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN THỊ MINH KHAI**

***KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN LỚP
NĂNG KHIẾU JUDO TRƯỜNG THPT
NGUYỄN THỊ MINH KHAI
NĂM 2018***

**THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
NĂM 2018**

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

NGUYỄN THỊ MINH KHAI

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN LỚP NĂNG KHIẾU JUDO NĂM 2018

I. MỤC ĐÍCH VÀ NHIỆM VỤ:

1. Mục đích:

- Nhằm phát triển bộ môn Judo trong khối trường học trên địa bàn TP.Hồ Chí Minh, cũng như tạo cho các em học sinh có một sân chơi tập luyện thể thao mà mình ưa thích, đồng thời có khả năng nâng cao thành tích thể thao .

- Trên cơ sở dựa vào tình hình thực tế và sự phát triển môn Judo trong khối trường phổ thông. Xây dựng và đào tạo lực lượng học sinh trở thành VĐV Judo Năng khiếu, qua đó tìm kiếm những Vận động viên Judo tài năng đóng góp cho 2 ngành Giáo Dục và Đào Tạo, Thể dục Thể thao.

2. Nhiệm vụ:

- Giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, nhân cách cho VĐV : tinh thần thượng võ, tinh thần đoàn kết, lòng nhân đạo, tính khiêm tốn, thật thà và tính nhân văn v...v

- Hướng dẫn VĐV tìm hiểu về nguồn gốc, lịch sử Judo ở Nhật Bản, Việt Nam, quá trình hình thành và phát triển của môn Judo.

- Huấn luyện VĐV nắm vững nền tảng cơ bản về chuyên môn kỹ thuật Judo. Hình thành kỹ năng, kỹ xảo và hoàn thiện các kỹ thuật sở trường cho từng VĐV.

- Huấn luyện VĐV thi đấu, tích lũy kinh nghiệm, nâng cao thể lực và đạt thành tích thi đấu tốt.

II. KẾ HOẠCH TỔ CHỨC:

* Về lực lượng: 1 Lớp Năng khiếu Judo.

* Số lượng HLV & VĐV gồm:

- 03 cán bộ quản lý, 05 HLV và 30 VĐV(dự kiến gồm 5 NK; 5 DB; 20 TĐ)

* Địa điểm tập luyện:

- Phòng Judo Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai
- Sân thể thao Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

* Thời khóa biểu tập luyện:

- Thứ 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7: vào lúc: 18:00 – 19:30. Có thể thay đổi sao cho phù hợp với tình hình học văn hóa và sức khỏe của học sinh.

* Thời khóa biểu sẽ thay đổi và tăng buổi tập : 2 buổi / ngày vào trước các Giải thi đấu Toàn Quốc 45 ngày .

* Chương trình và nội dung huấn cụ thể, rõ ràng. Phân phối lượng vận động phù hợp với trình độ thể lực và chuyên môn của Vận động viên Năng khiếu.

* Đảm bảo chỉ tiêu tuyển sinh, chỉ tiêu thành tích , kiểm tra định kỳ, các cuộc thi đấu trong năm từ cấp trường đến cấp thành phố, cấp Quốc gia, Quốc tế.

III. KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN:

1. Các giải thi đấu và tập huấn trong năm:

- Thi đấu cấp Thành phố: 03 giải
- Thi đấu cấp toàn quốc: 03 giải
- Thi đấu cấp quốc tế : 03 giải
- Tập huấn nước ngoài: 01 chuyến

2. lịch tập huấn và thi đấu trong năm 2018 (dự kiến)

THÁNG	THỜI GIAN	NỘI DUNG	ĐỊA ĐIỂM
1	12/01/2018 -14/01/2018	- Tập huấn tại chỗ Thi đấu giải Judo vô địch HS năm học 2017-2018 TP.HCM	Trung tâm TDTT Q.Tân Bình

2		- Tập huấn tại chỗ	
3	12/03/2018 - 17/03/2018	- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Cúp CLB mạnh Toàn Quốc.	Sóc Trăng (dự kiến)
4	08/04/201 -13/04/2018 20/04/2018- 25/04/2018	- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Vô địch Trẻ TP.HCM - Thi đấu giải Vô địch Judo Châu Á lần 8	Trung tâm TĐTT Q.BT Hồng Kông (dự kiến)
5	16/05/2018- 21/05/2018	- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Vô địch TP.HCM	Trung tâm TĐTT Q.Bình Thạnh
6	15/06/2018- 21/06/2018	- Thi giải Judo Trẻ Toàn Quốc	Thanh Hóa (dự kiến)
7		- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Quốc tế TP.HCM	TP.HCM
8		- Tập huấn tại chỗ	
9		- Thi đấu giải Judo Vô Địch Toàn quốc	Hà Nội
10	01/10/2018- 20/10/2018 22/10/2018- 01/11/2018	- Tập huấn nước ngoài - Tham gia giải Vô địch Judo Thế giới	Nhật Bản Bỉ (dự kiến)
11	15/11/2018- 20/11/2018	-Tập huấn tại chỗ -Thi đấu giải Judo Đông Nam Á	Singapore (dự kiến)
12		- Tập huấn tại chỗ	

***Sẽ điều chỉnh và thay đổi theo kế hoạch thi đấu của Bộ Văn hóa Thể Thao**

3. Chỉ tiêu thành tích:

STT	TÊN GIẢI	CHỈ TIÊU THÀNH TÍCH		
		V	B	Đ
1	Giải Judo HKPD năm học 2017-2018 TP.HCM	3	2	3
2	Giải Judo Vô địch Trẻ Toàn Quốc	1	1	1
3	Giải Judo Trẻ TP.HCM	2	1	2
4	Giải Judo Vô địch TP.HCM	1	3	3
5	Giải Judo Vô địch Toàn Quốc	1	1	1
6	Giải Judo CLB mạnh Toàn Quốc	1	1	1
7	Giải Judo Đông Nam Á		1	
8	Giải Judo Châu Á			1
9	Giải Judo Thế Giới			

4. Phân bổ kế hoạch huấn luyện:

Gồm 02 chu kỳ:

Chu kỳ I: Từ ngày 01/01/2018 đến ngày 30/06/2018

Chu kỳ II: Từ ngày 01/07/2018 đến ngày 31/12/2018

5. Phân bổ lượng vận động:

Chu kỳ	Thời gian	Giai đoạn	Nội dung	Tỷ lệ huấn luyện		
				TL	KT	KCT
	01/01/2018		- Thể lực chuyên môn			

CHU KỲ I	đến 31/03/2018	Nối tiếp kế hoạch của năm 2017 Chuẩn bị Thi đấu giai đoạn 1	- Kỹ chiến thuật thi đấu. - Đấu luyện, rèn luyện tâm lý - Đấu kiểm tra lên đai - Giải Judo vô địch HS TPHCM năm học 2017 – 2018. - Học bài quyền Ju no Kata - Giải Cúp CLB Judo Toàn quốc năm 2018 - Giải Vô địch Judo Châu Á	30%	20%	50%
	01/04/2018 đến 30/04/2018	Thi đấu giai đoạn 1	- Đấu kiểm tra lên đai - Giải Judo Trẻ Thành phố Hồ Chí Minh. - Học bài quyền Ju no Kata	30%	40%	30%
	01/05/2018 đến 30/06/2018	Thi đấu giai đoạn 1	-Đấu luyện dưới mọi hình thức qui ước và không qui ước - Ổn định tâm lý - Giải Judo TN-Trẻ Toàn quốc năm 2017 - Học bài quyền Ju no Kata - Giải vô địch Judo Thành phố Hồ Chí Minh	30%	30%	40%
CHU KỲ II	01/07/2018 đến 31/07/2018	Thi đấu giai đoạn 2	-Giải Judo quốc tế Thành phố Hồ Chí Minh -Học bài quyền Ju no Kata; Naga No kata	30%	40%	30%
	01/08/2018 đến 15/09/2018	Thi đấu giai đoạn 2	-Đấu luyện dưới mọi hình thức qui ước và không qui ước - Giải Judo Vô địch Toàn Quốc năm 2017 - Học bài quyền Ju no Kata; Naga No kata	30%	20%	50%
	16/09/2018 đến		- Tập huấn nước ngoài	30%	30%	40%

NỘI DUNG HUẤN LUYỆN	BIỆN PHÁP
b. Huấn luyện thể lực: - Huấn luyện thể lực chung - Huấn luyện thể lực chuyên môn	- Bài tập chạy: chạy dài, chạy ngắn, chạy biến tốc, chạy cầu thang - Bài tập kéo dây thun các kiểu - Bài tập kéo bánh xe - Bài tập leo dây, kéo xà đơn, nằm xấp chống đẩy... - Bài tập sức bật: Bật cầu thang, nhảy cóc, bật xa.. - Bài tập tạ. - Bài tập : Lưng , bụng , cổ, nắm áo với các dụng cụ hỗ trợ.
c. Huấn luyện kỹ thuật: - Huấn luyện kỹ thuật nắm áo, di chuyển. - Huấn luyện KT đòn sở trường - Huấn luyện KT liên đòn, phản đòn - Huấn luyện KT đòn dưới đất. - Huấn luyện bài quyền Ju no kata; Nage No kata.	- Bài tập di chuyển: trước, sau, ngang, vòng tròn. - Các KT thường được sử dụng làm đòn sở trường: Seoi nage, uchimata, Tai Otoshi, Osotogari, Ouchigari, Kouchigari... - Các KT phối hợp liên đòn: Ouchigari - Seoinage, Ouchigari – uchimata, Ouchigari – Osotogari.... - Bài tập di chuyển kéo tay - Bài tập vào đòn: đứng tại chỗ, di chuyển các hướng, 3 người, với dây thun. - Bài tập đánh té: đứng tại chỗ, di chuyển các hướng, có qui ước , không qui ước. - Bài tập di chuyển bước chân trong bài quyền Judo, tư thế tấn, phương pháp thở...
d. Huấn luyện kỹ chiến thuật thi đấu: - Đấu luyện từ đơn giản đến phức tạp. - Các áp dụng luật trong chiến thuật thi đấu.	- Bài tập đổi tay nắm áo, di chuyển đổi tay nắm áo. - Bài đấu luyện: Thủ đài, có qui ước, không qui ước. - Tấn công : Vùng biên, tấn công bằng động tác giả trước – sau hoặc trái – phải.

	- Phòng thủ: Đổi tay di chuyển để không chế đối phương, phá thế nắm áo. - Sử dụng luật đưa đối phương vào thế bị phạt. - Tự tập thêm những yếu điểm. - Phá thế của đối phương
<u>e. Các mặt huấn luyện khác:</u> - Huấn luyện tâm lý, luôn tạo sự tự tin trong thi đấu. - Tinh thần tập luyện tự giác, luôn vươn tới chiến thắng - Giáo dục tư tưởng đạo đức VĐV - Tinh thần tương trợ giúp đỡ nhau trong tập luyện và cuộc sống. - Phương pháp tự hồi phục sau khi tập luyện. - Hướng dẫn tìm hiểu chế độ dinh dưỡng của Judo...	- Phân tích, nhận xét, đánh giá đòn thế sau những buổi tập luyện. - Cho xem lại băng hình thi đấu. - Xem các giải thi đấu. - Hướng dẫn luật - Hợp đội, trao đổi về các vấn đề chuyên môn cũng như các sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày. Xem phim về chế độ dinh dưỡng và khẩu phần ăn của VĐV trong các kỳ Đại hội TDTT

IV . CÁC ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO:

1. Về cơ sở – sân bãi:

- Phòng tập chuyên môn đảm bảo đầy đủ yêu cầu về các dụng cụ chuyên dùng như nệm đánh té, con nệm,...

- Sân tập thể lực.

2. Về trang thiết bị dụng cụ tập luyện:

- Võ phục tập luyện và thi đấu đúng tiêu chuẩn.

- Trang thiết bị tập luyện, dụng cụ bảo hiểm, dụng cụ tập bổ trợ

- Trang bị thảm Judo, tranh ảnh, phim Judo, đồng hồ bấm giờ...
- Trang bị dây leo, xà đơn.

3. Các điều kiện khác:

- Các trang bị y tế.
- Chế độ tập huấn trước thi đấu từ 2 tháng trở lên
- Kiểm tra y học thể dục thể thao..
- Chữa trị chấn thương cho VĐV và HLV.
- Tạo điều kiện cho các em thi đấu và việc học tập với thời khóa biểu hợp lý.

V. NHỮNG GIẢI PHÁP KHẮC PHỤC:

- Về công tác huấn luyện trong quá trình huấn luyện Ban huấn luyện cần chú trọng về các phương pháp huấn luyện kỹ thuật chuyên môn. Không nên nóng vội vì thành tích mà làm theo kiểu “đi tắt về nhanh”.

- Bộ môn phải phối hợp và thống nhất về phương pháp giảng dạy, về kỹ thuật chuyên môn, thể lực.

- Tạo điều kiện cho các em thi đấu cọ xát nhiều hơn, với trình độ từ thấp đến cao để có thêm nhiều kinh nghiệm thi đấu cũng như nâng cao được trình độ và khả năng chuyên môn.

- Tăng cường công tác giáo dục tư tưởng đạo đức cho VĐV bằng thực tế tập luyện, thi đấu. Rèn cho các em ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết, ý chí chiến đấu mạnh, tính khoa học để có bản lĩnh tốt giành vinh quang cho Thành phố và Quốc gia.

- Tăng cường thể lực chung và sức mạnh – nhanh chuyên môn.

VI. KIẾN NGHỊ VỀ CHẾ ĐỘ :

- Cấp chế độ bồi dưỡng thường xuyên hàng tháng, trang bị các trang thiết bị dụng cụ tập luyện, trong thời gian tập huấn cho VĐV & HLV.

- Tạo điều kiện thuận lợi trong việc học văn hoá, thi đấu các giải Judo trong nước từ cấp Thành phố đến Toàn quốc và Quốc tế. Được tập huấn 1 tháng tại Nhật Bản hoặc Hàn Quốc trong năm 2018.(Đính kèm dự trù kinh phí năm 2018)

TP. Hồ Chí Minh, ngày 8 tháng 9 năm 2017

TM. BỘ MÔN JUDO
HUẤN LUYỆN VIÊN



NGUYỄN THỊ HỒNG CHUƠNG

TRẦN VŨ THỊ HIẾU HẠNH

DUYỆT CỦA PHÒNG GIÁO DỤC TRUNG HỌC
SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO

TL. GIÁM ĐỐC SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỞNG PHÒNG _____



Ung Duyệt

SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN THỊ MINH KHAI

**KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN LỚP
NĂNG KHIẾU JUDO TRƯỜNG THPT
NGUYỄN THỊ MINH KHAI
NĂM 2019**

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
NĂM 2019

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG
NGUYỄN THỊ MINH KHAI

Số : /KHNKJDNTMK

TP. Hồ Chí Minh, ngày 18 tháng 12 năm 2018

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN LỚP NĂNG KHIẾU JUDO NĂM 2019

I. MỤC ĐÍCH VÀ NHIỆM VỤ:

1. Mục đích:

- Nhằm phát triển bộ môn Judo trong khối trường học trên địa bàn TP. Hồ Chí Minh, tạo cho các em học sinh có một sân chơi tập luyện thể thao mà học sinh ưa thích, đồng thời có khả năng nâng cao thành tích thể thao.

- Căn cứ vào tình hình thực tế và sự phát triển môn Judo trong khối trường phổ thông. Xây dựng và đào tạo lực lượng học sinh trở thành VĐV Judo Năng khiếu, qua đó tìm kiếm những Vận động viên Judo tài năng đóng góp cho ngành Giáo Dục và Đào Tạo và ngành Thể dục Thể thao của Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Nhiệm vụ:

- Giáo dục đạo đức, lối sống lành mạnh, nhân cách cho VĐV : tinh thần thượng võ, tinh thần đoàn kết, lòng nhân đạo, tính khiêm tốn, thật thà và tính nhân văn v...v

- Hướng dẫn VĐV tìm hiểu về nguồn gốc, lịch sử Judo ở Nhật Bản, Việt Nam, quá trình hình thành và phát triển của môn Judo.

- Huấn luyện VĐV nắm vững nền tảng cơ bản về chuyên môn kỹ thuật Judo. Hình thành kỹ năng, kỹ xảo và hoàn thiện các kỹ thuật sở trường cho từng VĐV.

- Huấn luyện VĐV thi đấu, tích lũy kinh nghiệm, nâng cao thể lực và đạt thành tích thi đấu tốt.

II. KẾ HOẠCH TỔ CHỨC:

*Về lực lượng: 1 Lớp Năng khiếu Judo.

* Số lượng HLV & VĐV gồm:

- 04 cán bộ quản lý, 05 HLV và 20 đến 30 VĐV

* Địa điểm tập luyện:

- Phòng Judo Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai
- Sân thể thao Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai

* Thời khóa biểu tập luyện:

- Thứ 2 – 4 – 5 – 7: vào lúc: 18:00 – 19:30. Có thể thay đổi sao cho phù hợp với tình hình học văn hóa và sức khỏe của học sinh.

* Thời khóa biểu sẽ thay đổi tùy vào thời khóa biểu học văn hóa của học sinh (hợp lý và khoa học).

* Chương trình và nội dung huấn luyện cụ thể, rõ ràng. Phân phối lượng vận động phù hợp với trình độ thể lực và chuyên môn của Vận động viên Năng khiếu.

* Đảm bảo chỉ tiêu tuyển sinh, chỉ tiêu thành tích, kiểm tra định kỳ, các cuộc thi đấu trong năm từ cấp trường đến cấp thành phố, cấp Quốc gia, Quốc tế.

III. KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN:

1. Các giải thi đấu và tập huấn trong năm:

- Thi đấu cấp Thành phố: 03 giải
- Thi đấu cấp toàn quốc: 03 giải
- Thi đấu cấp quốc tế: 03 giải
- Tập huấn nước ngoài: 01 chuyến

2. Lịch tập huấn và thi đấu trong năm 2019 (dự kiến)

THÁNG	THỜI GIAN	NỘI DUNG	ĐỊA ĐIỂM
1	12/01/2019 -14/01/2019	- Tập huấn tại chỗ Thi đấu giải Judo vô địch HS năm học 2018-2019 TP.HCM	Trung tâm TDTT Q.Tân Binh
2	15/01/2019- 11/03/2019	- Tập huấn tại chỗ	Trường NTMK
3	12/03/2019 - 17/03/2019	- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Cúp CLB mạnh Toàn Quốc.	Đà Nẵng (dự kiến)
4	08/04/2019 -13/04/2019 20/04/2019- 25/04/2019	- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Vô địch Trẻ TP.HCM - Thi đấu giải Vô địch Judo Châu Á lần 8	Trung tâm TDTT Q.BT MaCao (dự kiến)
5	16/05/2019- 21/05/2019	- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Vô địch TP.HCM	Trung tâm TDTT Q.Bình Thạnh
6	15/06/2019- 21/06/2019	- Thi giải Judo Trẻ Toàn Quốc	Cần Thơ (dự kiến)
7	22/06/2019 -30/09/2019	- Tập huấn tại chỗ - Thi đấu giải Judo Quốc tế TP.HCM	TP.HCM
8		- Tập huấn tại chỗ	Trường NTMK
9		- Thi đấu giải Judo Vô Địch Toàn quốc	Ninh Bình
10	01/10/2019- 20/10/2019 22/10/2019- 01/11/2019	- Tập huấn nước ngoài - Tham gia giải Vô địch Judo Thế giới	Nhật Bản Đức (dự kiến)

11	15/11/2019- 20/11/2019	-Tập huấn tại chỗ -Thi đấu giải Judo Đông Nam Á	Campuchia (dự kiến)
12	21/11/2019- 31/12/2019	- Tập huấn tại chỗ	Trường NTMK

***Sẽ điều chỉnh và thay đổi theo kế hoạch thi đấu của Bộ Văn hóa Thể Thao**

3. Chỉ tiêu thành tích:

STT	TÊN GIẢI	CHỈ TIÊU THÀNH TÍCH		
		V	B	Đ
1	Giải Judo HKPD năm học 2018-2019 TP.HCM	3	2	3
2	Giải Judo Vô địch Trẻ Toàn Quốc	1	1	1
3	Giải Judo Trẻ TP.HCM	2	1	2
4	Giải Judo Vô địch TP.HCM	1	3	3
5	Giải Judo Vô địch Toàn Quốc	1	1	1
6	Giải Judo CLB mạnh Toàn Quốc	1	1	1
7	Giải Judo Đông Nam Á		1	
8	Giải Judo Châu Á			1
9	Giải Judo Thế Giới			

4.Phân bổ kế hoạch huấn luyện:

Gồm 02 chu kỳ:

Chu kỳ I: Từ ngày 01/01/2019 đến ngày 30/06/2019

Chu kỳ II: Từ ngày 01/07/2019 đến ngày 30/09/2019

Chu kỳ III : Từ ngày 01/10/2019 đến ngày 31/12/2019

5. Phân bổ lượng vận động:

Chu kỳ	Thời gian	Giai đoạn	Nội dung	Tỷ lệ huấn luyện		
				TL	KT	KCT
CHU KỲ I	01/01/2019 đến 31/03/2019	Nối tiếp kế hoạch của năm 2018 Chuẩn bị Thi đấu giai đoạn 1	- Thể lực chuyên môn - Kỹ chiến thuật thi đấu. - Đấu luyện, rèn luyện tâm lý - Đấu kiểm tra lên đai - Giải Judo vô địch HS TPHCM năm học 2018 – 2019. - Học bài quyền Ju no Kata - Giải Cúp CLB Judo Toàn quốc năm 2019 - Giải Vô địch Judo Châu Á	30%	20%	50%
				30%	30%	40%
				30%	50%	20%
CHU KỲ II	01/04/2019 đến 30/04/2019	Thi đấu giai đoạn 1	- Đấu kiểm tra lên đai - Giải Judo Trẻ Thành phố Hồ Chí Minh. - Học bài quyền Ju no Kata	30%	40%	30%
	01/05/2019 đến 30/06/2019	Thi đấu giai đoạn 1	-Đấu luyện dưới mọi hình thức qui ước và không qui ước - Ổn định tâm lý - Giải Judo TN-Trẻ Toàn quốc năm 2019 - Học bài quyền Ju no Kata - Giải vô địch Judo Thành phố Hồ Chí Minh	30%	30%	40%
				30%	40%	30%
	01/07/2019 đến 31/07/2019	Thi đấu giai đoạn 2	-Giải Judo quốc tế Thành phố Hồ Chí Minh -Học bài quyền Ju no Kata; Naga No kata	30%	40%	30%

CHU KỲ III	01/08/2019 đến 30/09/2019	Thi đấu giai đoạn 2	-Đấu luyện dưới mọi hình thức qui ước và không qui ước - Giải Judo Vô địch Toàn Quốc năm 2019 - Học bài quyền Ju no Kata; Naga No kata	30% 20%	20% 50%	50% 30%
	01/10/2019 đến 31/10/2019		- Tập huấn nước ngoài -Đấu luyện dưới mọi hình thức qui ước và không qui ước - Huấn luyện kỹ thuật phá thế nắm áo đối phương - Học bài quyền Ju no Kata; Naga No kata -Giải Vô địch Judo Thế giới	30%	30%	40%
	01/11/2019 đến 31/12/2019	Chuẩn bị nối tiếp 2020	- Tập luyện kỹ thuật - Giải Vô địch Judo ĐNA - Hồi phục tích cực - Học bài quyền Ju no Kata; Naga No kata	20%	40%	40%

*** Sẽ điều chỉnh lượng vận động theo lịch thi đấu cụ thể của Bộ Văn hóa Thể Thao**

6. Nội dung huấn luyện:

A. Huấn luyện đại cương :

- Sự hình thành và phát triển môn Judo trên thế Giới và Việt Nam. Tìm hiểu và cập nhật cơ cấu hệ thống Liên đoàn Judo Thế Giới, Châu Á, Đông Nam Á, Việt Nam và hội Judo Thành Phố Hồ Chí Minh.

- Phương pháp tập luyện 2 bài quyền Ju no kata và Nage No kata

- Tìm hiểu về ý nghĩa lịch sử của các bài quyền trong Judo, học cách di chuyển, thế tấn, phương pháp luyện thở....

- Phương pháp tập luyện các kỹ thuật sở trường.

- Dạy cách di chuyển bước chân, cách đổi tay nắm áo (phòng thủ, tấn công), cách di chuyển tạo hướng mất thăng bằng đối phương, hướng dẫn bài tập cho VĐV có thể tự tập luyện thêm.

NỘI DUNG HUẤN LUYỆN	BIỆN PHÁP
B. Huấn luyện thể lực: - Huấn luyện thể lực chung - Huấn luyện thể lực chuyên môn	- Bài tập chạy: chạy dài, chạy ngắn, chạy biến tốc, chạy cầu thang - Bài tập kéo dây thun các kiểu - Bài tập kéo bánh xe - Bài tập leo dây, kéo xà đơn, nằm xấp chống đẩy... - Bài tập sức bật: Bật cầu thang, nhảy cóc, bật xa.. - Bài tập tạ. - Bài tập : Lưng , bụng , cổ, nắm áo với các dụng cụ hỗ trợ.
C. Huấn luyện kỹ thuật: - Huấn luyện kỹ thuật nắm áo, di chuyển. - Huấn luyện KT đòn sở trường - Huấn luyện KT liên đòn, phản đòn - Huấn luyện KT đòn dưới đất. - Huấn luyện bài quyền Ju no kata; Nage No kata.	- Bài tập di chuyển: trước, sau, ngang, vòng tròn. - Các KT thường được sử dụng làm đòn sở trường: Seoi nage, uchimata, Tai Otoshi, Osotogari, Ouchigari, Kouchigari... - Các KT phối hợp liên đòn: Ouchigari - Seoinage, Ouchigari – uchimata, Ouchigari – Osotogari.... - Bài tập di chuyển kéo tay - Bài tập vào đòn: đứng tại chỗ, di chuyển các hướng, 3 người, với dây thun. - Bài tập đánh té: đứng tại chỗ, di chuyển các hướng, có qui ước , không qui ước. - Bài tập di chuyển bước chân trong bài quyền Judo, tư thế tấn, phương pháp thở...

<u>D. Huấn luyện kỹ chiến thuật thi đấu:</u> - Đấu luyện từ đơn giản đến phức tạp. - Các áp dụng luật trong chiến thuật thi đấu.	- Bài tập đổi tay nắm áo, di chuyển đổi tay nắm áo. - Bài đấu luyện: Thủ đài, có qui ước, không qui ước. - Tấn công : Vùng biên, tấn công bằng động tác giả trước – sau hoặc trái – phải. - Phòng thủ: Đổi tay di chuyển để không chế đối phương, phá thế nắm áo. - Sử dụng luật đưa đối phương vào thế bị phạt. - Tự tập thêm những yếu điểm. - Phá thế của đối phương
<u>E. Các mặt huấn luyện khác:</u> - Huấn luyện tâm lý, luôn tạo sự tự tin trong thi đấu. - Tinh thần tập luyện tự giác, luôn vươn tới chiến thắng - Giáo dục tư tưởng đạo đức VDV - Tinh thần tương trợ giúp đỡ nhau trong tập luyện và cuộc sống. - Phương pháp tự hồi phục sau khi tập luyện. - Hướng dẫn tìm hiểu chế độ dinh dưỡng của Judo...	- Phân tích, nhận xét, đánh giá đòn thế sau những buổi tập luyện. - Cho xem lại băng hình thi đấu. - Xem các giải thi đấu. - Hướng dẫn luật - Họp đội, trao đổi về các vấn đề chuyên môn cũng như các sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày. Xem phim về chế độ dinh dưỡng và khẩu phần ăn của VDV trong các kỳ Đại hội TDTT

IV . CÁC ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO:

1. Về cơ sở – sân bãi:

- Phòng tập chuyên môn đảm bảo đầy đủ yêu cầu về các dụng cụ chuyên dùng như nệm đánh té, con nệm,...

- Sân tập thể lực.

2. Về trang thiết bị dụng cụ tập luyện:

- Võ phục tập luyện và thi đấu đúng tiêu chuẩn.
- Trang thiết bị tập luyện, dụng cụ bảo hiểm, dụng cụ tập bổ trợ
- Trang bị thảm Judo, tranh ảnh, phim Judo, đồng hồ bấm giờ...
- Trang bị dây leo, xà đơn.

3. Các điều kiện khác:

- Các trang bị y tế.
- Chế độ tập huấn trước thi đấu từ 2 tháng trở lên
- Kiểm tra y học thể dục thể thao..
- Chữa trị chấn thương cho VĐV và HLV.
- Tạo điều kiện cho các em thi đấu và việc học tập với thời khóa biểu hợp lý.

V. NHỮNG GIẢI PHÁP KHẮC PHỤC:

- Về công tác huấn luyện trong quá trình huấn luyện Ban huấn luyện cần chú trọng về các phương pháp huấn luyện kỹ thuật chuyên môn. Không nên nóng vội vì thành tích mà làm theo kiểu “ đi tắt về nhanh” .

- Bộ môn phải phối hợp và thống nhất về phương pháp giảng dạy, về kỹ thuật chuyên môn, thể lực.

- Tạo điều kiện cho các em thi đấu cọ xát nhiều hơn, với trình độ từ thấp đến cao để có thêm nhiều kinh nghiệm thi đấu cũng như nâng cao được trình độ và khả năng chuyên môn.

- Tăng cường công tác giáo dục tư tưởng đạo đức cho VĐV bằng thực tế tập luyện, thi đấu. Rèn cho các em ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần đoàn kết, ý chí chiến đấu mạnh, tính khoa học để có bản lĩnh tốt giành vinh quang cho Thành phố và Quốc gia.

- Tăng cường thể lực chung và sức mạnh – nhanh chuyên môn.

VI. KIẾN NGHỊ VỀ CHẾ ĐỘ :

- Cấp chế độ bồi dưỡng thường xuyên hàng tháng, trang bị các trang thiết bị dụng cụ tập luyện, trong thời gian tập huấn cho VĐV & HLV.

- Tạo điều kiện thuận lợi trong việc học văn hoá, thi đấu các giải Judo trong nước từ cấp Thành phố đến Toàn quốc và Quốc tế. Được tập huấn 1 tháng tại Nhật Bản hoặc Hàn Quốc trong năm 2019.(Đính kèm dự trù kinh phí năm 2019)



HIỆU TRƯỞNG

NGUYỄN THỊ HỒNG CHƯƠNG

**TM. BỘ MÔN JUDO
HUẤN LUYỆN VIÊN**

TRẦN VŨ THỊ HIẾU HẠNH

**DUYỆT CỦA PHÒNG GIÁO DỤC TRUNG HỌC
SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO**

**TL. GIÁM ĐỐC SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỞNG PHÒNG GDTTH**



LÊ DUY TÂN

PHỤ LỤC 3

PHIẾU PHÒNG VẤN CHUYÊN GIA

***Khảo sát thực trạng các yếu tố liên quan với nội dung chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai
Thành phố Hồ Chí Minh***

Nhằm thực hiện đề tài nghiên cứu: ***“Nghiên cứu xây dựng chương trình huấn luyện 2 năm cho vận động viên năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh”*** với mục đích tìm hiểu thực trạng và nghiên cứu sâu về vấn đề chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh góp phần thúc đẩy giáo dục thể chất và phong trào thể thao trường học, giúp tăng cường sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực. Đào tạo và huấn luyện các em có năng khiếu Judo vào hệ thống đào tạo vận động viên trẻ của Thành phố Hồ Chí Minh và quốc gia.

Hiện nay vẫn chưa có nhiều nghiên cứu về vai trò quan trọng của chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo, lĩnh vực này còn mới mẻ và chưa được nghiên cứu nhiều ở Việt Nam. Với mong muốn đánh giá được thực trạng các yếu tố liên quan với nội dung đến chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh, qua đó điều chỉnh và bổ sung góp phần nâng cao hiệu quả của chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh Chúng tôi rất mong nhận được các ý kiến cụ thể và khách quan của Ông/Bà. Những ý kiến của Ông/Bà có ý nghĩa quan trọng trong việc phản ánh thực trạng các yếu tố liên quan với nội dung chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi cam kết không tiết lộ thông tin cá nhân của quý vị. Kết quả khảo sát được phục

vụ cho công tác nghiên cứu thực hiện đề tài khoa học. Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác và giúp đỡ của Ông/Bà.

A. PHẦN THÔNG TIN CƠ SỞ: Ông/Bà vui lòng cho biết một số thông tin sau

1.1 Giới tính:

☐ Nam ☐ Nữ

1.2 Độ tuổi:

☐ < 30 tuổi ☐ 30 - 40 tuổi ☐ 41 - 50 tuổi ☐ > 50 tuổi

1.3 Trình độ học vấn:

☐ 12/12 ☐ Cử nhân ☐ Thạc sỹ ☐ Tiến sỹ

1.4 Trình độ chuyên môn huấn luyện Judo:

☐ Quốc tế ☐ Quốc gia ☐ Tỉnh thành

1.5 Thành tích huấn luyện cao nhất

☐ VĐ tỉnh/thành ☐ VĐ trẻ quốc gia ☐ VĐ cúp quốc gia
☐ VĐ trẻ ĐNÁ ☐ VĐ ĐNÁ ☐ VĐ châu Á
☐ SEA Games ☐ ASIAD

1.6 Thời gian tham gia công tác huấn luyện Judo

☐ Dưới 5 năm ☐ Từ 5 đến dưới 10 năm ☐ Từ 10 đến dưới 15 năm
☐ Từ 15 đến 20 năm ☐ Trên 20 năm

B. THÔNG TIN TỔNG THỂ

TT	Mục hỏi	Mã hóa	Lựa chọn				
			1	2	3	4	5
I	Mục tiêu của chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai	MT					
1	Hướng đến việc phát triển rộng khắp phong trào Judo học đường	MT1					
2	Khơi nguồn cảm hứng, phát huy niềm đam mê võ thuật cho học sinh.	MT2					
3	Rèn luyện sức khỏe và trải nghiệm vui chơi, thi đấu Judo	MT3					
4	Trang bị cho học sinh kỹ năng cơ bản và nâng cao ở môn Judo	MT4					
5	Tuyển chọn và đào tạo tập trung, dài hạn để cung cấp nguồn VĐV Judo cho các CLB chuyên nghiệp.	MT5					
II	Cơ sở vật chất, sân bãi, trang thiết bị tập luyện Judo	CS					
6	Đầy đủ, phù hợp với lứa tuổi VĐV năng khiếu	CS1					

TT	Mục hỏi	Mã hóa	Lựa chọn				
			1	2	3	4	5
7	Đa dạng, nhiều chủng loại, chức năng.	CS2					
8	Đạt chuẩn về chất lượng, đáp ứng yêu cầu chuyên môn	CS3					
9	Mới, hiện đại, đặc tiền	CS4					
10	Phục vụ đặc lực cho công tác GD, HL	CS5					
III	Nhân lực - Lực lượng HLV và trợ lý HL	NL					
11	Đầy đủ, hùng hậu	NL1					
12	Đáp ứng kiến thức và trình độ chuyên môn	NL2					
13	Kỹ thuật chuyên môn hoàn thiện	NL3					
14	Nhiệt tình, tận tâm với nghề	NL4					
15	Đoàn kết, tương trợ lẫn nhau	NL5					
IV	Chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo	CT					
16	Được xây dựng đảm bảo tuân thủ các giai đoạn trong đào tạo VĐV trẻ	CT1					
17	Được cập nhật và cải tiến thường xuyên.	CT2					
18	Phân bố hợp lý các nội dung huấn luyện (Kỹ thuật, Chiến thuật, Thể lực và tâm lý).	CT3					
19	Nội dung huấn luyện đáp ứng được mục tiêu của chương trình.	CT4					
20	Hệ thống bài tập đang áp dụng trong chương trình phong phú và đa dạng.	CT5					
V	Tài liệu giảng dạy	TL					
21	Đầy đủ, phong phú	TL1					
22	Được kiểm tra, cập nhật thường xuyên	TL2					
23	Dựa trên thực tiễn kinh nghiệm thi đấu	TL3					
24	Được biên soạn bởi những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực Judo	TL4					
25	Có sự phối hợp chặt chẽ giữa các chuyên gia trong và ngoài nhà Trường	TL5					
VI	Phương pháp giảng dạy, huấn luyện	PP					
26	Thực tế, đơn giản, dễ tiếp thu.	PP1					
27	Tiên tiến, vì sự tiến bộ của các bạn	PP2					
28	Khơi nguồn cảm hứng, noi gương các VĐV nổi tiếng	PP3					
29	Dựa trên quy tắc rèn luyện đạo đức lẫn nghề nghiệp chuyên môn cho người học	PP4					
30	Đảm bảo việc đạt được các mục tiêu của chương trình huấn luyện.	PP5					
VII	Nội dung chương trình huấn luyện, giảng dạy	ND					
31	Tư duy	ND1					
32	Thể lực	ND2					
33	Kỹ thuật	ND3					
34	Chiến thuật	ND4					
35	Tâm lý	ND5					
VIII	Công tác kiểm tra đánh giá	KT					
36	Công tác kiểm tra đánh giá định kỳ	KT1					

TT	Mục hỏi	Mã hóa	Lựa chọn				
			1	2	3	4	5
37	Nội dung đánh giá được xây dựng phù hợp với mục tiêu của các giai đoạn huấn luyện.	KT2					
38	Có hệ thống tiêu chí kiểm tra đánh giá phù hợp.	KT3					
39	Trang thiết bị được sử dụng để kiểm tra đánh giá là hiện đại, có độ chính xác cao.	KT4					
40	Thường xuyên tổ chức thi đấu để đánh giá hiệu quả huấn luyện.	KT5					
IX	Hiệu quả đào tạo của chương trình	HQ					
41	Phát triển tốt về hình thái	HQ1					
42	Phát triển tốt về thể lực	HQ2					
43	Phát triển tốt về chức năng sinh lý	HQ3					
44	Phát triển tốt về tinh thần và kỹ năng sống	HQ4					
45	Phát triển tốt về thành tích thi đấu.	HQ5					

Xin chân thành cảm ơn sự nhiệt tình hợp tác của Ông/Bà

Người được phỏng vấn

Phụ lục: 4

PHIẾU PHÒNG VẤN CHUYÊN GIA

Về hệ thống test đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 – 17 tuổi

Mục đích: Nhằm thực hiện đề tài nghiên cứu: *“Nghiên cứu xây dựng chương trình huấn luyện 2 năm cho vận động viên năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh”*. với mục đích tìm hiểu thực trạng và sự phát triển thể lực cho VĐV Judo trẻ, nhằm góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Rất mong các anh chị cho ý kiến cụ thể và khách quan. Những ý kiến của ông/bà có ý nghĩa quan trọng trong việc tìm hiểu về công tác đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi xin cam kết không tiết lộ thông tin cá nhân của ông/bà. Kết quả khảo sát được phục vụ cho công tác thực hiện đề tài khoa học.

Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác của ông/bà.

Câu hỏi 1: Theo ông/bà, test nào dưới đây có đủ độ tin cậy để kiểm tra thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi? Xin ông/bà đánh dấu (X) vào ô của mục ưu tiên lựa chọn.

TT	Tên test	Quan điểm lựa chọn				
		Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến (phân vân)	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
Các test thể lực chung						
1	Nhảy dây 1 phút (lần)					
2	Gánh tạ 1RM (kg)					
3	Gánh tạ 3RM (kg)					
4	Lực kéo cơ lưng (Kg)					
5	Lực bóp tay thuận (Kg)					

6	Chạy 30m XPC (s)					
7	Chạy 10m XPC (s)					
8	Bật xa tại chỗ (cm)					
9	Nhảy dây 30s (lần)					
10	Chạy 1500m (phút)					
11	Test Cooper (m)					
12	Gập bụng 1 phút (lần)					
13	Ngồi vói (cm)					
14	Chạy zigzag 30m (s)					
15	T – test (s)					
Các test thể lực chuyên môn		Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không ý kiến (phân vân)	Không đồng ý	Hoàn toàn không đồng ý
1	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)					
2	Test Kouchigari 30s (lần)					
3	Test uchikomi 1 phút (lần)					
4	Test Randori 30s (lần)					
5	Test kaeshi waza 30 giây (lần)					
6	Test liên đòn 30 giây (lần)					
7	Test siết cổ 30s (lần)					
8	Test uchikomi 1 phút (lần)					
9	Test Ouchigari 30s (lần)					

Câu hỏi 2: Theo ông/bà, ngoài các test nói trên còn test nào thích hợp để đánh giá thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi? Ông/bà vui lòng ghi chi tiết tên test và quy trình thực hiện nếu có, hoặc chỉ cần ghi tên test và chú thích nguồn tài liệu trích dẫn. Nếu không có ý kiến xin ông/bà ghi “không”.

.....

.....

.....

.....

THÔNG TIN CÁ NHÂN: Ông/bà vui lòng cho biết một số thông tin sau:

1. Họ và tên:

2. Đơn vị công tác:

3. Số điện thoại:

Địa chỉ e-mail:

4. Đã / đang huấn luyện VĐV trình độ nào?

☐ Phong trào ☐ Năng khiếu tỉnh/thành ☐ Trẻ tỉnh/thành

☐ Đội tuyển trẻ quốc gia ☐ Đội tuyển quốc gia

5. Thâm niên làm công tác huấn luyện Judo?

☐ Dưới 5 năm ☐ Từ 5 đến 10 năm ☐ Từ 11 đến 15 năm

☐ Từ 16 đến 20 năm ☐ Trên 20 năm

6. Trình độ chuyên môn: Chứng chỉ chuyên môn Judo cao nhất?

☐ Quốc tế ☐ Quốc gia ☐ Tỉnh, Thành ☐ Không

7. Trình độ học vấn:

☐ Cử nhân ☐ Thạc sĩ ☐ Tiến sĩ

Xin chân thành cảm ơn ông/bà.

Ngày tháng năm 2019

Ký tên

Phụ lục: 5

PHIẾU PHỎNG VẤN CHUYÊN GIA

Về lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17

Mục đích: Nhằm thực hiện đề tài nghiên cứu: *“Nghiên cứu xây dựng chương trình huấn luyện 2 năm cho vận động viên năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh”*, với mục đích lựa chọn được bài tập áp dụng vào chương trình huấn luyện thể lực cho VĐV Judo trẻ nhằm góp phần phát triển thể lực và nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Rất mong ông/bà cho ý kiến cụ thể và khách quan. Những ý kiến của ông/bà có ý nghĩa quan trọng trong việc lựa chọn được các nhóm bài tập áp dụng vào chương trình huấn luyện thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay. Chúng tôi xin cam kết không tiết lộ thông tin cá nhân của ông/bà. Kết quả khảo sát được phục vụ cho công tác thực hiện đề tài khoa học.

Xin chân thành cảm ơn sự hợp tác của ông/bà.

Câu hỏi 1: Ông/bà, vui lòng lựa chọn mức độ ưu tiên của các bài tập cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi? Xin ông/bà đánh dấu (X) vào ô của mức ưu tiên lựa chọn.

- Ưu tiên 1: Bài tập quan trọng.
- Ưu tiên 2: Bài tập bình thường.
- Ưu tiên 3: Bài tập không quan trọng.

TT	TÊN BÀI TẬP	Quan điểm lựa chọn					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
A. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG							
	SỨC MẠNH						
1	Gập bụng						
2	Gập chân						
3	Gập cơ nhị đầu cánh tay						
4	Nhảy với tạ 30kg						
5	Gánh tạ bước bực						
6	Gánh tạ bước khuỵu						

7	Gánh tạ bước xoay bước ngang						
8	Quỳ chống đẩy tay Plyometric						
9	Nằm đẩy tạ						
10	Đứng đẩy vai						
11	Nằm đạp chân						
12	Dạng khép cánh tay						
13	Quỳ ném bóng trước ngực						
14	Bắt và ném bóng nhồi 1 kg						
15	Bắt và ném bóng nhồi 3 kg						
16	Ném bóng đặc 1 kg trước mặt bằng 1 tay						
17	Ném bóng đặc 1 kg trước mặt bằng 2 tay						
18	Ném bóng đặc 1kg sau đầu bằng 2 tay						
19	Ném bóng đặc 3 kg trước mặt bằng 1 tay						
20	Ném bóng đặc 3 kg trước mặt bằng 2 tay						
21	Ném bóng đặc 3 kg sau đầu bằng 2 tay						
22	Bật một chân						
23	Duỗi chân						
24	Duỗi lưng						
25	Kéo tay xà đơn						
26	Chống đẩy						
	SỨC MẠNH TỐC ĐỘ						
27	Bật biến hướng						
28	Bật nâng cao gối tại chỗ						
29	Bật cao sang ngang						
30	Bật xoay 180°						
31	Duỗi lưng ném bóng						
32	Chạy nâng cao đùi						
33	Đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân						
34	Nhảy di chuyển một chân 10m -20m						
35	Quỳ chống đẩy tay plyometric						
36	Treo ke bụng trên thang giống						
37	Cầu vòng bật qua lại						
38	Bật xa liên tục (Bật cóc)						
39	Bật nhảy cắt kéo						
40	Bật bực						
41	Chạy đạp sau						
42	Nâng cao đùi tại chỗ						
43	Kéo dây chun từ dưới lên						
44	Kéo dây chun từ trên xuống						
45	Kéo dây chun từ sau ra trước						
46	Kéo dây chun từ trước về sau						
47	Kéo dây lò xo về hai hướng trước – sau						
48	Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải						
49	Bật nhảy qua rào liên tục cao 40 cm						
50	Bật nhảy qua rào liên tục cao 50 cm						
51	Trò chơi tranh đai						

	SỨC BỀN						
52	Chạy 1500m (giây)						
53	Test Cooper (m)						
54	Chạy 20' phút trên băng chuyền (Treadmill)						
55	Chạy 30' phút trên băng chuyền (Treadmill)						
56	Chạy 800m (giây)						
57	4 x 100m / 4 x 200m						
58	5 x 400m						
59	5 x 800m						
60	4 x 200m / 2 x 400m						
61	4 x 100m / 3 x 300m						
62	3 x 200m / 2 x 400m						
	NHANH – LINH HOẠT						
63	Chạy bước nhỏ với thang dây						
64	Chạy ziczac với thang dây						
65	Chạy cắt kéo với thang dây						
66	Di chuyển biến hướng (dừng, xoay người)						
67	Nhảy dây biến tốc						
68	Di chuyển biến tốc (tiến, lùi)						
69	Chạy 20m						
70	Bật lên bậc chụm 2 chân, xuống bậc bằng 1 chân (Horizontal boxes)						
71	Bật sang phải, trái liên tục qua các bậc (2 feet lateral jumps over)						
72	Bật 2 chân dích dắc qua các bậc liên tục (vertical ski jumps)						
73	Bật 1 chân dích dắc lên xuống các bậc liên tục (up and over)						
74	Bật qua bậc liên tục kết hợp xoay người sang phải/trái 90 độ (stair hop with turn)						
75	Bật qua bậc liên tục kết hợp xoay người 180 độ (forward jump with a twist)						
76	Di chuyển đối kháng hai người						
	MỀM DẪO						
77	Các bài tập căng cơ						
78	Các bài tập tăng biên độ khớp						
79	Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn						
	B. NHÓM BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN						
80	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập 30s x 3 tổ						
81	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự 30s x 3 tổ						
82	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân 30s x 3 tổ						
83	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân 30s x 3 tổ						

84	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân 30s x 3 tổ						
85	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập 30s x 3 tổ						
86	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame 30s x 3 tổ						
87	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập						
88	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân 30s x 3 tổ						
89	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân 30s x 3 tổ						
90	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân 30s x 3 tổ						
91	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập 30s x 3 tổ						
92	Vào đòn Ukigoshi liên tục, có người vịn đai hỗ trợ: 20s x 3 tổ						
93	Vào đòn Haraigoshi liên tục, có người vịn đai hỗ trợ: 20s x 3 tổ						
94	Vào đòn Seoinage liên tục: 20 lần x 3 tổ						
95	Vào đòn sở trường liên tục: 20 lần x 3 tổ						
96	Vào đòn sở trường liên tục, có người vịn đai hỗ trợ: 20s x 3 tổ						
97	Vào đòn Seoinage liên tục, có người vịn đai hỗ trợ: 20s x 3 tổ						
98	Di chuyển đánh ngã liên tục (lên, xuống đối người): 10m x 3 tổ						
99	Vào đòn Seoinage liên tục (di chuyển lên, xuống đánh ngã đối người): 15m x 3 tổ						
100	Bắt cặp đánh ngã liên tục (đòn sở trường): 3 tổ x 30s						
101	Lùi 3 bước đánh ngã (dùng đòn sở trường): 3 tổ x 30s						
102	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục 30s x 3 tổ						
103	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập 30s x 3 tổ						
104	Uki goshi với người tập không đồng cân 30s x 3 tổ						
105	Tai otoshi với người tập không đồng cân 30s x 3 tổ						
106	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế nằm sấp 30s x 3 tổ						
107	Yoko wara liên tục không có kháng cự 30s x 3 tổ						
108	Vào đòn vòng tròn 1 lượt (đòn Uchimata: 3 tổ x 10 lần x 5 VĐV						
109	Di chuyển vào đòn Uchi mata 30s x 3 tổ						

110	Lùi 3 bước đánh ngã (dùng đòn sở trường): 30s x 3 tổ						
111	Tiến 3 bước đánh ngã (dùng đòn sở trường): 30s x 3 tổ						
112	Di chuyển tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do						
113	Di chuyển tấn công tổ hợp 3 kỹ thuật tự do						
114	Phá đòn đè Yokoshihogatame: 30s x 3 tổ / 30s						
115	Phản xạ nhanh với 2 đối thủ trước sau 30s x 3 tổ						
116	Vào đòn siết cổ liên tục không kháng cự 30s x 2 tổ						
117	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập 30s x 3 tổ						
118	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau 30s x 3 tổ						
119	Lật người ở tư thế quỳ ngang 30s x 3 tổ						
120	Vào đòn hông với dây thun 30s x 3 tổ						
121	Vào đòn chân với dây thun 30s x 3 tổ						
122	Cổng người tập chạy quanh thảm						
C. NHÓM CÁC BÀI TẬP THI ĐẤU							
123	Thi đấu luận phiên với hai (hoặc nhiều) người/trận 2 phút x 3 tổ						
124	Thi đấu với hai người cùng một thời gian 2 phút x 3 tổ						
125	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật hông 2 phút x 3 tổ						
126	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tay 2 phút x 3 tổ						
127	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật chân 2 phút x 3 tổ						
128	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật đè 2 phút x 3 tổ						
129	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật siết cổ 2 phút x 3 tổ						
130	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bẻ tay 2 phút x 3 tổ						
131	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật hi sinh 2 phút x 3 tổ						
132	Đấu tập với người đồng cân 2 phút x 3 tổ						
133	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn 2 phút x 3 tổ						
134	Đấu đứng 4 phút x 3 tổ						
135	Đấu quỳ 4 phút x 3 tổ						
136	Đấu quỳ: 2 phút x 3 tổ						
137	Đấu đứng: 2 phút x 3 tổ						
138	Thi đấu phòng thủ phản công 3 tổ x 30s						
139	Thi đấu toàn diện 2 phút x 3 tổ						

Câu hỏi 2: Theo ông/bà, ngoài các bài tập nói trên còn bài tập nào thích hợp để phát triển thể lực cho VĐV năng khiếu Judo trẻ 15 - 17 tuổi? Ông/bà vui lòng ghi chi tiết tên bài tập và hình thức thực hiện nếu có, hoặc chỉ cần ghi tên bài tập và chú thích nguồn tài liệu trích dẫn. Nếu không có ý kiến xin ông/bà ghi “không”.

.....

.....

.....

.....

.....

THÔNG TIN CÁ NHÂN: Ông/bà vui lòng cho biết một số thông tin sau:

1. Họ và tên:

2. Đơn vị công tác:

3. Số điện thoại:

Địa chỉ e-mail:

4. Đã / đang huấn luyện VĐV trình độ nào?

- ☐ Phong trào ☐ Năng khiếu tỉnh/thành ☐ Trẻ tỉnh/thành
- ☐ Đội tuyển trẻ quốc gia ☐ Đội tuyển quốc gia

5. Thâm niên làm công tác huấn luyện Judo?

- ☐ Dưới 5 năm ☐ Từ 5 đến 10 năm ☐ Từ 11 đến 15 năm
- ☐ Từ 16 đến 20 năm ☐ Trên 20 năm

6.Trình độ chuyên môn: Chứng chỉ chuyên môn Judo cao nhất?

- ☐ Quốc tế ☐ Quốc gia ☐ Tỉnh, Thành ☐ Không

7.Trình độ học vấn:

- ☐ Cử nhân ☐ Thạc sỹ ☐ Tiến sỹ

Xin chân thành cảm ơn ông/bà.

Ngày tháng năm 2019
Ký tên

Phụ lục 6

Chương trình thực nghiệm bài tập phát triển thể lực giai đoạn chuẩn bị năm 2018

Thời kỳ chuẩn bị: Thời gian: 7/1/2018 – 25/5/2018

❖ **Giai đoạn chuẩn bị chung:** Từ ngày 08/01 đến 31/3/2018 (10 tuần)

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:

[illegible]

17	Các bài tập căng cơ	30s	3	30	2-3	+	+	+	+	+				
18	Các bài tập tăng biên độ khớp	30s	3	30	2-3						+	+	+	+
19	Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn	30s	3	30	2-3	+		+		+		+		+

Ghi chú: L/S/M lần/ giây/ mét

***Bài tập phát triển SM.**

Giai đoạn: Phát triển SM chung		Thời gian: Từ 08/01 – 28/01/2018						Từ 12/02 – 25/02/2018			
		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5		Tuần 6	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Kéo tay xà đơn	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
2	Dạng khép cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
3	Duỗi chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
5	Chống đẩy	10 x 3		12 x 3		15 x 3		12 x 3		15 x 3	
6	Gập bụng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
7	Gập chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
8	Gập cơ nhị đầu cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
9	Gánh tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
10	Nằm đạp chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
11	Nằm đẩy tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	

Ghi chú:

1. Tập 2 buổi/tuần: 90 phút / buổi (kể cả thời gian khởi động - thả lỏng).
2. Tập luyện theo phương pháp Vòng tròn. Tốc độ thực hiện trung bình.
3. Tuần 1, 4: Trọng lượng tạ = 30 – 40 % 1RM. Tuần 2, 5: Giữ nguyên trọng lượng tạ - tăng số lần. Tuần 3: giảm số lần, tăng trọng lượng tạ.
4. Quãng nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
5. HLV giám sát điều chỉnh trọng lượng tạ. VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng buổi tập theo từng tuần.

Giai đoạn: Phát triển SM tối đa		Từ 26/2 – 18/3/2018					
		Tuần 7		Tuần 8		Tuần 9	
TT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Ngồi kéo lưng (cáp) dọc	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
2	Gập thân kéo tạ	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
3	Đứng kéo vai	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
4	Khép ngực chéo tay (cáp)	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
5	Gánh tạ ngồi xôm 1/2	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
6	Nằm đẩy ngực	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
7	Duỗi tay sau	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
8	Gập tay trước	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
9	Bài tập cơ lưng bụng	20 x 3		20 x 3		20 x 3	

Ghi chú:

1. Tập 2 buổi/tuần; 90 - 120 phút/buổi.
2. Tập luyện theo phương pháp Vòng tròn (Trọng lượng tối đa).
3. Trọng lượng tạ = 60 - 70 % 1RM; Tốc độ thực hiện: Trung bình; Quang nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
4. Tuần 7,8: Giảm số lần, tăng trọng lượng tạ đến giới hạn tối đa.
5. HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ.

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chuyên môn (Từ 19/3/2018 – 30/3/2018)

TT	BÀI TẬP	Khối lượng		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Giáo án									
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bài tập phát triển SM tốc độ															
1	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	3-5 lần	3	30	1-2	+	+			+	+			+	+
2	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	3-5 lần	3	30	1-2	+	+			+				+	+
3	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+	+			+			
4	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+			+	+	+		
5	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	10 lần	2	30	2-3			+	+			+			
6	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	10 lần	2	30	2-3				+			+	+		
7	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	10 lần	2	30	2-3	+				+				+	
8	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	10 lần	2	30	2-3			+	+		+	+	+		
9	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3			+	+			+	+		
10	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3		+				+			+	
11	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3			+		+		+			+
Bài tập phát triển Sức mạnh bền.															
12	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3	+			+				+		+
13	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	10s x2lần	3	45	2-3		+		+				+		
14	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+			
15	Uki goshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+				+

16	Tai otoshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
17	Chuyển từ tư thế bị đè ngựa sang tư thế nằm sấp	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
18	Yoko wara liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
19	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	45	2-3				+		+		+		+
20	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+				+
21	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
22	Lật người ở tư thế quỳ ngang	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
23	Vào đòn hông với dây thun	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
24	Vào đòn chân với dây thun	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
25	Cổng người tập chạy quanh thảm	30'	3	45	2-3			+		+		+		+	

❖ **Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn:**

Thời gian: Từ 01/4/2018 đến 25/5/2018

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giây	Nghỉ tổ phút	Giáo án									
		L/S/M	SỐ TỔ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bài tập phát triển tốc độ															
1	Chạy 20m	5 lần	2	30	2-3					+	+	+	+	+	
2	Di chuyển biến hướng (dừng, xoay người)	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+						
3	Chạy bước nhỏ với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+						
4	Chạy ziczac với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+						
5	Nhảy dây biến tốc	20s x 3 lần	2	30	2-3					+	+	+	+	+	
Bài tập phát triển Sức bền yếm khí															
6	4 x 200m / 2 x 400m	2-3 lần	2	60	3-5	+	+	+	+						
7	4 x 100m / 3 x 300m	2-3 lần	2	60	3-5					+	+	+	+	+	
8	3 x 200m / 2 x 400m	2-3 lần	2	60	3-5					+	+	+	+	+	
Bài tập phát triển SM tốc độ															
9	Bật biến hướng	3 lần	3	30	2-3	+	+	+	+	+					
10	Đứng đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân	30s	2	30	2-3	+	+	+	+	+					
11	Nhảy một chân	30s	2	30	2-3	+	+	+	+	+					
12	Quỳ chống đẩy tay plyometric	20’	2	60	3-4						+	+	+	+	+
13	Vào đòn hông với dây thun	5 lần	3	30	2-3						+	+	+	+	+
14	Vào đòn chân với dây thun	3 lần	2	30	3-4						+	+	+	+	+
15	Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải	10-12 lần	3	30	2-3						+	+	+	+	+

Ghi chú: L/S/M lần/ giây/ mét

***Bài tập phát triển SM.**

Giai đoạn: Duy trì SM tối đa – Phát triển SM tốc độ.		Thời gian: Từ 01/04 – 21/04/2018							
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Chống đẩy	10 x 3		10 x 3		15 x3		15 x 3	
2	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x3		20 x 3	
3	Đứng duỗi cổ chân	20s x 3		20s x 3		20s x 3		20s x 3	
4	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 3		20 x3		20 x 3	
5	Gập chân	6 x 2		6 x 2		4 x 2		3 x 2	
6	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		10 x 3		12 x3		12 x 3	
7	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		10 x 3		12 x3		12 x 3	
8	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		10 x 3		12 x3		12 x 3	
9	Nằm đẩy tạ	6 x 2		6 x 2		4 x 2		3 x 2	

Ghi chú:

1. Tuần tập 2 buổi – 90 phút / buổi (kể cả khởi động - thả lỏng).
2. Phương pháp: Vòng tròn. Yêu cầu tốc độ thực hiện tối đa.
3. Tuần 3 & 4: Giữ nguyên trọng lượng, tăng số lần động tác. Tuần 3 & 4: Bài tập 3, 5 & 9 tăng trọng lượng tạ.
4. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút. HLV giám sát và điều chỉnh trọng lượng tạ.

Giai đoạn: Duy trì SM tốc độ - Phát triển SM bền		Thời gian: Từ 22/04 – 5/05/2018				Từ 6/05 – 25/05/2018					
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Đứng duỗi cổ chân	30s x 3		30s x 4		30s x 3		30s x 4		30s x 4	
2	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 4		15 x 3		20 x 4		15 x 4	
3	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 4		12 x 3	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 4		15 x 3		20 x 4		15 x 4	
5	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 4		12 x 3	
6	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 4		12 x 3	

Ghi chú:

1. Tập 2 buổi/tuần – 90 phút / buổi (kể cả khởi động - thả lỏng).
2. Phương pháp: Vòng tròn. Yêu cầu tốc độ thực hiện tối đa, trọng lượng vừa sức
3. Tuần 1 và 3 giữ nguyên trọng lượng và số lần. Tuần 2 và 5 giữ nguyên trọng lượng, tăng số lần. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
6. VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng bài tập theo giáo án – HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ.

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chuyên môn

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giây	Nghỉ tổ phút	Tuần							
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ													
1	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	10-15 lần	3	30	1-2	+		+		+		+	
2	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	10-15 lần	3	30	1-2				+		+		+
3	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	10-15 lần	3	30	1-2	+		+		+			
4	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	10-15 lần	3	30	1-2		+		+		+		
5	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	10-15 lần	3	30	1-2	+		+		+			
6	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	10-15 lần	3	30	1-2				+		+		+
7	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	10-15 lần	3	30	1-2			+		+		+	
8	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	10-15 lần	3	30	1-2		+		+		+		
9	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	10-15 lần	3	30	1-2	+		+		+			
10	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	10-15 lần	3	30	1-2				+		+		+
11	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân	10-15 lần	3	30	1-2	+		+		+			
Bài tập phát triển Sức mạnh bền													
12	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	20 lần	3	45	2-3	+		+		+			
13	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	20 lần	3	45	2-3		+		+				
14	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	20 lần	3	45	2-3	+		+			+		+
15	Uki goshi với người tập không đồng cân	15s x 3 lần	3	45	2-3		+		+				
16	Tai otoshi với người tập không đồng cân	15s x 3 lần	3	45	2-3			+		+			
17	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế nằm sấp	15s x 3 lần	3	45	2-3		+		+		+		+
18	Yoko wara liên tục không có kháng cự	15s x 3 lần	3	45	2-3					+		+	

19	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	15s x 3 lần	3	45		+		+		+		+	
20	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập	15s x 3 lần	3	45					+		+		+
21	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	15s x 3 lần	3	45		+		+		+			
22	Lật người ở tư thế quỳ ngang	15s x 3 lần	3	45			+		+		+		
23	Vào đòn hông với dây thun	15s x 3 lần	3	45		+		+		+			
24	Vào đòn chân với dây thun	15s x 3 lần	3	45					+		+		+
25	Công người tập chạy quanh thảm	30'	3	45				+		+		+	
Bài tập thi đấu													
26	Thi đấu luận phiên với hai (hoặc nhiều) người/trận	3-5 lần	3	30	2-3	+			+			+	
27	Thi đấu với hai người cùng một thời gian	3-5 lần	3	30	2-3	+			+			+	
28	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật hông	3-5 lần	3	30	2-3		+			+			+
29	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tay	3-5 lần	3	30	2-3		+			+			+
30	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật chân	3-5 lần	3	30	2-3	+		+		+		+	
31	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật đè	3-5 lần	3	30	2-3				+		+		+
32	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật siết cổ	3-5 lần	3	30	2-3	+		+		+			
33	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bẻ tay	40s	3	30	2-3		+		+		+		
34	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật hì sinh	40s	3	30	2-3	+		+		+			
35	Đấu tập với người đồng cân	40s	3	30	2-3				+		+		+
36	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn	40s	3	30	2-3			+		+		+	

CHU KỲ II – Năm 2018

Thời kỳ chuẩn bị (Thời gian: *Từ ngày 01/08 đến 21/12/2018*)

Giai đoạn chuẩn bị chung: *Từ ngày 01/08 đến 27/10/2018*

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:

TT	BÀI TẬP	Khối lượng		Nghỉ giữa giây	Nghỉ tổ phút	Tuần											
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bài tập phát triển tốc độ - Linh hoạt																	
1	Chạy bước nhỏ với thang dây	3-5 lần	3	30	2-3	+	+	+	+								
2	Chạy ziczac với thang dây	3-5 lần	3	30	2-3					+	+	+	+				
3	Chạy cắt kéo với thang dây	3-5 lần	3	30	2-3					+	+	+	+				
4	Di chuyển biến tốc (tiến, lùi)	10s x 3lần	3	30	2-3									+	+	+	+
5	Di chuyển biến hướng (dừng, xoay)	3-5 lần	3	30	2-3									+	+	+	+
6	Chạy 20m	3-5 lần	3	30	2-3	+	+	+	+								
Bài tập phát triển Sức bền																	
7	Chạy 20 phút trên Treadmill	1-2 lần	1-2		5-10	+		+									
8	4 x 100m / 3 x 300m	1-2 lần	1-2		5-10					+		+					
9	3 x 200m / 2 x 400m	1-2 lần	1-2		5-10									+		+	
10	4 x 200m / 2 x 400m	1-2 lần	1-2		5-10										+		+
Bài tập phát triển SM tốc độ																	
11	Bật biến hướng	30s	3		2-3	+	+	+	+					+	+	+	+
12	Bật nâng cao gối tại chỗ	30s	3		2-3					+	+	+	+				
13	Bật cao sang ngang	30s	3		2-3	+	+	+	+					+	+	+	+
14	Chạy nâng cao đùi	3-5lần	3	30	2-3					+	+	+	+				
15	Kéo dây chun từ dưới lên	25cái x 5lần	3	30	2-3	+	+	+	+					+	+	+	+
16	Kéo dây chun từ trên xuống	25cái x 5lần	3	30	2-3					+	+	+	+				

17	Kéo dây chun từ sau ra trước	25cái x 5lần	3	30	2-3	+	+	+	+					+	+	+	+
18	Kéo dây chun từ trước về sau	25cái x 5lần	3	30	2-3					+	+	+	+				
Bài tập phát triển mềm dẻo																	
19	Các bài tập căng cơ	3-5lần	3	30	2-3	+	+	+	+								
20	Các bài tập tăng biên độ khớp	3-5lần	3	30	2-3					+	+	+	+				
21	Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn	3-5lần	3	30	2-3	+	+	+	+					+	+	+	+

Ghi chú: L/S/M lần/ giây/ mét

*Bài tập phát triển SM

Giai đoạn: Phát triển SM chung		Thời gian: Từ 01/08 – 19/8/2018						Từ 3/9 – 16/9/2018			
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Kéo tay xà đơn	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
2	Dạng khép cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
3	Duỗi chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
5	Chống đẩy	10 x 3		12 x 3		15 x 3		12 x 3		15 x 3	
6	Gập bụng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
7	Gập chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
8	Gập cơ nhị đầu cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
9	Gánh tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
10	Nằm đạp chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
11	Nằm đẩy tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	

Ghi chú:

1. Tập 01 buổi/ tuần – 90 - 120 phút / buổi (tính thời gian khởi động). Phương pháp: Vòng tròn. Tốc độ thực hiện trung bình.
2. Tuần 1, 4: trọng lượng tạ = 30 – 40 % 1RM. Tuần 2, 5: giữ nguyên trọng lượng tạ - tăng số lần. Tuần 3: giảm số lần, tăng trọng lượng tạ. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
3. HLV giám sát điều chỉnh trọng lượng tạ. VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng buổi tập theo từng tuần.

Giai đoạn: Phát triển SM tối đa		Từ 17/9 – 30/9/2018					
		Tuần 6		Tuần 7		Tuần 8	
TT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Ngồi kéo lưng (cáp) dọc	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
2	Gập thân kéo tạ	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
3	Đứng kéo vai	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
4	Khép ngực chéo tay (cáp)	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
5	Gánh tạ ngồi xõm 1/2	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
6	Nằm đẩy ngực	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
7	Duỗi tay sau	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
8	Gập tay trước	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
9	Bài tập cơ lưng bụng	20 x 3		20 x 3		20 x 3	

Ghi chú:

1. Tập 2 buổi/ tuần; 90 - 120 phút/buổi.
2. Tập luyện phương pháp: Vòng tròn – Trọng lượng tối đa.
3. Trọng lượng tạ = 60 - 70 % 1RM. Tốc độ thực hiện: Trung bình.
4. Tuần 7,8: Giảm số lần, tăng trọng lượng tạ đến giới hạn tối đa. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
5. HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ cho VĐV

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chuyên môn (Từ 1/10/2018 – 28/10/2018)

TT	BÀI TẬP	Khối lượng		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Giáo án									
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bài tập phát triển SM tốc độ															
1	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	3-5 lần	3	30	1-2	+	+				+			+	+
2	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	3-5 lần	3	30	1-2	+	+			+				+	+
3	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+	+			+			
4	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+				+	+		
5	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	10 lần	2	30	2-3			+	+			+			
6	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	10 lần	2	30	2-3				+			+	+		
7	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	10 lần	2	30	2-3	+				+				+	
8	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	10 lần	2	30	2-3			+	+			+	+		
9	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3			+	+			+	+		
10	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3		+				+			+	
11	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3										
Bài tập phát triển Sức mạnh bền.															
12	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3	+			+				+		+
13	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	10s x2lần	3	45	2-3		+		+				+		
14	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+			
15	Uki goshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+				+

16	Tai otoshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
17	Chuyển từ tư thế bị đè ngựa sang tư thế nằm sấp	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
18	Yoko wara liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
19	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	45	2-3				+		+		+		+
20	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+				+
21	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
22	Lật người ở tư thế quỳ ngang	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
23	Vào đòn hông với dây thun	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
24	Vào đòn chân với dây thun	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
25	Cổng người tập chạy quanh thảm	30'	3	45	2-3			+		+		+		+	

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Thời gian: 8 tuần - *Từ ngày 29/10 đến 21/12/2018*

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Tuần							
		L/S/M	SỐ TỔ			1	2	3	4	5	6	7	8
Bài tập phát triển tốc độ						1	2	3	4	5	6	7	8
1	Chạy 20m	5 lần	2	30	2-3					+	+	+	+
2	Di chuyển biến tốc (tiến, lùi)	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+				
3	Chạy bước nhỏ với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+				
4	Chạy ziczac với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+				
5	Nhảy dây biến tốc	20s x 2 lần	2	30	2-3					+	+	+	+
Bài tập phát triển Sức bền													
6	4 x 100m / 3 x 300m	2-3 lần	2		3-5		+		+				
7	3 x 200m / 2 x 400m	2-3 lần	2		3-5						+		+
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ													
8	Bật biến hướng	3 lần	3	30	2-3		+		+				
9	Đứng đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân	30s	2		2-3	+		+					
10	Nhảy một chân	30s	2		2-3		+		+				
11	Quỳ chống đẩy tay plyometric	20’	2	60	3-4					+		+	
12	Vào đòn hông với dây thun	5 lần	3		2-3						+		+
13	Vào đòn chân với dây thun	3 lần	2	30	3-4					+		+	
14	Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải	10-12 lần	3		2-3						+		+

Ghi chú: L/S/M lần/ giờ/ mét

***Bài tập phát triển SM**

Giai đoạn: Duy trì SM tối đa – Phát triển SM tốc độ.		Thời gian: Từ 29/10 – 18/11/2018					
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Chống đẩy	10 x 3		10 x 3		15 x 3	
2	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x 3	
3	Đứng duỗi cổ chân	20s x 3		20s x 3		20s x 3	
4	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 3		20 x 3	
5	Gập chân	6 x 2		6 x 2		4 x 2	
6	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		10 x 3		12 x 3	
7	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		10 x 3		12 x 3	
8	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		10 x 3		12 x 3	
9	Nằm đẩy tạ	6 x 2		6 x 2		4 x 2	

Ghi chú:

1. Tuần tập 01 buổi – 90 phút / buổi (kể cả khởi động - thả lỏng). Phương pháp: Vòng tròn. Yêu cầu tốc độ thực hiện tối đa.
2. Tuần 3 & 4: Giữ nguyên trọng lượng (Bài tập 6, 7 & 8 tăng trọng lượng tạ), tăng số lần động tác.
3. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút. HLV giám sát và điều chỉnh trọng lượng tạ.

Giai đoạn: Duy trì SM tốc độ - Phát triển SM bền		Thời gian: Từ 19/11 – 9/12/2018					
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Đứng duỗi cổ chân	30s x 3		30s x 4		30s x 3	
2	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 4		15 x 3	
3	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		12 x 4		10 x 3	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 4		15 x 3	
5	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		12 x 4		10 x 3	
6	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		12 x 4		10 x 3	

Ghi chú:

1. Tập 01 buổi/tuần – 90 phút / buổi (khởi động - thả lỏng). Phương pháp: Vòng tròn, tốc độ thực hiện tối đa, trọng lượng vừa sức
2. Tuần 1 và 3 giữ nguyên trọng lượng và số lần. Tuần 2 và 5 giữ nguyên trọng lượng, tăng số lần. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
3. VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng bài tập theo từng tuần – HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ đúng.

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chuyên môn. Từ ngày 29/10 đến 21/12/2018

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Tuần							
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ													
1	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+		+	
2	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	10-15 lần	3	45	1-2				+		+		+
3	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
4	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2		+		+		+		
5	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
6	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	10-15 lần	3	45	1-2				+		+		+
7	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	10-15 lần	3	45	1-2			+		+		+	
8	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	10-15 lần	3	45	1-2		+		+		+		
9	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
10	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2				+		+		+
11	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
Bài tập phát triển Sức mạnh bền													
12	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	20 lần	3	30	2-3	+		+		+			
13	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	20 lần	3	30	2-3		+		+				
14	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	20 lần	3	30	2-3	+		+			+		+
15	Uki goshi với người tập không đồng cân	15s x 3 lần	3	30	2-3		+		+				
16	Tai otoshi với người tập không đồng cân	15s x 3 lần	3	30	2-3			+		+			
17	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế nằm sấp	15s x 3 lần	3	30	2-3		+		+		+		+
18	Yoko wara liên tục không có kháng cự	15s x 3 lần	3	30	2-3					+		+	
19	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	15s x 3 lần	3	30	2-3	+		+		+		+	
20	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập	15s x 3 lần	3	30	2-3				+		+		+

21	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	15s x 3 lần	3	30	2-3	+		+		+			
22	Lật người ở tư thế quỳ ngang	15s x 3 lần	3	30	2-3		+		+		+		
23	Vào đòn hông với dây thun	15s x 3 lần	3	30	2-3	+		+		+			
24	Vào đòn chân với dây thun	15s x 3 lần	3	30	2-3				+		+		+
25	Cồng người tập chạy quanh thảm	30'	3	30	2-3			+		+		+	
Bài tập thi đấu													
26	Thi đấu luận phiên với hai (hoặc nhiều) người/trận	3-5 lần	3	30	2-3	+			+			+	
27	Thi đấu với hai người cùng một thời gian	3-5 lần	3	30	2-3	+			+			+	
28	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật hông	3-5 lần	3	30	2-3		+			+			+
29	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tay	3-5 lần	3	30	2-3		+			+			+
30	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật chân	3-5 lần	3	30	2-3	+		+		+		+	
31	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật đè	3-5 lần	3	30	2-3				+		+		+
32	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật siết cổ	3-5 lần	3	30	2-3	+		+		+			
33	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bẻ tay	40s	3	30	2-3		+		+		+		
34	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật hì sinh	40s	3	30	2-3	+		+		+			
35	Đấu tập với người đồng cân	40s	3	30	2-3				+		+		+
36	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn	40s	3	30	2-3			+		+		+	

PHỤ LỤC 7

Chương trình thực nghiệm bài tập phát triển thể lực giai đoạn chuẩn bị năm 2019

Thời kỳ chuẩn bị: Thời gian: 18/2/2019 – 23/6/2019

❖ **Giai đoạn chuẩn bị chung: Từ ngày 18/02 đến 28/4/2019 (10 tuần)**

❖ **Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:**

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giây	Nghỉ tổ phút	Tuần							
		L/S/M	SỐ TỔ			1	2	3	4	5	6	7	8
Bài tập phát triển Tốc độ - Linh hoạt													
1	Chạy ziczac với thang dây	3-5lần	3	30	2-3	+		+		+			
2	Chạy cắt kéo với thang dây	3-5lần	3	30	2-3		+		+		+		
3	Chạy 20m	3-5lần	3	30	2-3			+		+		+	
4	Chạy bước nhỏ với thang dây	10s x3lần	3	30	2-3				+		+		+
5	Di chuyển biến hướng (dùng, xoay người)	3-5lần	3	30	2-3			+		+		+	
Bài tập phát triển Sức bền													
6	Chạy 1500m (65% đến 85 %)	1-2lần	1-2		5-10	+		+					
7	Chạy 20 phút trên băng chuyền (Treadmill)	1-2lần	1-2		5-10				+		+		
8	4 x 100m / 4 x 200m		2-3					+		+		+	
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ													
9	Bật cao sang ngang	30s	3		2-3		+		+		+		
10	Bật nâng cao gối tại chỗ	30s	3		2-3						+		+
11	Bật biến hướng	30s	3		2-3	+		+		+			
12	Chạy nâng cao đùi	3-5lần	3	30	2-3				+		+		+
13	Kéo dây chun từ dưới lên	20cái x 5lần	3	30	2-3	+		+					
14	Kéo dây chun từ trên xuống	20cái x 5lần	3	30	2-3		+		+		+		+

15	Kéo dây chun từ sau ra trước	20cái x 5lần	3	30	2-3	+		+		+			
16	Kéo dây chun từ trước về sau	20cái x 5lần	3	30	2-3		+		+		+		+
Bài tập phát triển Mềm dẻo													
17	Các bài tập căng cơ	30s	3	30	2-3	+	+	+	+	+			
18	Các bài tập tăng biên độ khớp	30s	3	30	2-3						+	+	+
19	Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn	30s	3	30	2-3	+		+		+		+	

Ghi chú: L/S/M lần/ giây/ mét

***Bài tập phát triển SM**

Giai đoạn: Phát triển Sức mạnh chung		Thời gian: Từ 18/02 – 10/03/2019						Từ 25/03 – 7/4/2019			
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Kéo tay xà đơn	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
2	Dạng khép cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
3	Duỗi chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
5	Chống đẩy	10 x 3		12 x 3		15 x 3		12 x 3		15 x 3	
6	Gập bụng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
7	Gập chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
8	Gập cơ nhị đầu cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
9	Gánh tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
10	Nằm đạp chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
11	Nằm đẩy tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	

Ghi chú:

- Tập 01 buổi/tuần: 90 -120 phút / buổi (kể cả thời gian khởi động - thả lỏng).
- Tập luyện theo phương pháp Vòng tròn. Tốc độ thực hiện trung bình.
- Tuần 1, 4: Trọng lượng tạ = 30 – 40 % 1RM. Tuần 2, 5: Giữ nguyên trọng lượng tạ - tăng số lần. Tuần 3: giảm số lần, tăng trọng lượng tạ.
- Quãng nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
- HLV giám sát điều chỉnh trọng lượng tạ. VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng buổi tập theo từng tuần.

Giai đoạn: Phát triển Sức mạnh tối đa		Từ 8/4 – 28/4/2019					
		Tuần 6		Tuần 7		Tuần 8	
TT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Ngồi kéo lưng (cáp) dọc	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
2	Gập thân kéo tạ	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
3	Đứng kéo vai	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
4	Khép ngực chéo tay (cáp)	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
5	Gánh tạ ngồi xõm 1/2	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
6	Nằm đẩy ngực	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
7	Duỗi tay sau	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
8	Gập tay trước	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
9	Bài tập cơ lưng bụng	20 x 3		20 x 3		20 x 3	

Ghi chú:

1. Tập 01 buổi/tuần; 90-120 phút/buổi.
6. Tập luyện theo phương pháp Vòng tròn (Trọng lượng tối đa).
7. Trọng lượng tạ = 60 - 70 % 1RM; Tốc độ thực hiện: Trung bình; Quang nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
8. Tuần 7,8: Giảm số lần, tăng trọng lượng tạ đến giới hạn tối đa.
9. HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ.

❖ Phát triển Thể lực chuyên môn (Từ 18/2/2018 – 28/4/2018)

TT	BÀI TẬP	Khối lượng		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Giáo án									
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bài tập phát triển SM tốc độ															
1	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	3-5 lần	3	30	1-2	+	+				+			+	+
2	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	3-5 lần	3	30	1-2	+	+			+				+	+
3	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+	+			+			
4	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+				+	+		
5	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	10 lần	2	30	2-3			+	+			+			
6	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	10 lần	2	30	2-3				+			+	+		
7	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	10 lần	2	30	2-3	+				+				+	
8	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	10 lần	2	30	2-3			+	+			+	+		
9	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3			+	+			+	+		
10	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3		+				+			+	
11	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân	10 lần	2	30	2-3										
Bài tập phát triển Sức mạnh bền.															
12	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3	+			+				+		+
13	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	10s x2lần	3	45	2-3		+		+				+		
14	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+			
15	Uki goshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+				+
16	Tai otoshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
17	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế nằm sấp	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
18	Yoko wara liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
19	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	45	2-3				+		+		+		+
20	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+				+
21	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	

22	Lật người ở tư thế quỳ ngang	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
23	Vào đòn hông với dây thun	10s x2lần	3	45	2-3	+		+		+		+		+	
24	Vào đòn chân với dây thun	10s x2lần	3	45	2-3		+		+		+		+		+
25	Cống người tập chạy quanh thảm	10s x2lần	3	45	2-3			+		+		+		+	

❖ **Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Từ ngày 29/4 đến 23/6/2019**

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giây	Nghỉ tổ phút	Tuần							
		L/S/M	SỐ TỔ			1	2	3	4	5	6	7	8
Bài tập phát triển tốc độ - Linh hoạt													
1	Chạy 20m	5 lần	2	30	2-3					+	+	+	+
2	Di chuyển biến hướng (dừng, xoay người)	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+				
3	Chạy bước nhỏ với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3					+	+	+	+
4	Chạy ziczac với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3	+	+	+	+				
5	Nhảy dây biến tốc	20s x 3 lần	2	30	2-3					+	+	+	+
Bài tập phát triển Sức bền													
6	4 x 200m / 2 x 400m	2-3 lần	2	60	3-5	+	+	+	+				
7	4 x 100m / 3 x 300m	2-3 lần	2	60	3-5					+	+	+	+
8	3 x 200m / 2 x 400m	2-3 lần	2	60	3-5	+	+	+	+				
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ													
9	Bật biến hướng	3 lần	3	30	2-3	+	+	+	+				
10	Đứng đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đổi chân	30s	2	30	2-3					+	+	+	+
11	Nhảy di chuyển một chân 10m -20m	30s	2	30	2-3	+	+	+	+				
12	Quỳ chống đẩy tay plyometric	20’	2	30	3-4					+	+	+	+
13	Vào đòn hông với dây thun	5 lần	3	30	2-3	+	+	+	+				
14	Vào đòn chân với dây thun	3 lần	2	30	3-4					+	+	+	+
15	Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải	10-12 lần	3	30	2-3	+	+	+	+				

Ghi chú: L/S/M lần/ giây/ mét

❖ **Bài tập phát triển Sức mạnh**

Giai đoạn: Duy trì Sức mạnh tối đa – Phát triển Sức mạnh tốc độ.		Thời gian: Từ 29/04 – 26/05/2019							
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Chống đẩy	10 x 3		10 x 3		15 x 3		15 x 3	
2	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		20 x 3	
3	Đứng duỗi cổ chân	15s x 3		15s x 3		15s x 3		15s x 3	
4	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 3		20 x 3		20 x 3	
5	Gập chân	6 x 2		6 x 2		4 x 2		3 x 2	
6	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		10 x 3		12 x 3		12 x 3	
7	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		10 x 3		12 x 3		12 x 3	
8	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		10 x 3		12 x 3		12 x 3	
9	Nằm đẩy tạ	6 x 2		6 x 2		4 x 2		3 x 2	

Ghi chú:

1. Tuần tập 01 buổi – 90 phút / buổi (kể cả khởi động - thả lỏng).
5. Phương pháp: Vòng tròn. Yêu cầu tốc độ thực hiện tối đa.
6. Tuần 3 & 4: Giữ nguyên trọng lượng, tăng số lần động tác. Tuần 3 & 4: Bài tập 3, 5 & 8 tăng trọng lượng tạ.
7. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút. HLV giám sát và điều chỉnh trọng lượng tạ.

Giai đoạn: Duy trì Sức mạnh tốc độ - Phát triển Sức mạnh bền		Thời gian: Từ 27/05 – 23/6/2019							
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Đứng duỗi cổ chân	30s x 3		30s x 4		30s x 3		30s x 4	
2	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 4		15 x 3		20 x 4	
3	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 4	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 4		15 x 3		20 x 4	
5	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 4	
6	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 4	

Ghi chú:

1. Tập 01 buổi/tuần – 90 phút / buổi (kể cả khởi động - thả lỏng).
2. Phương pháp: Vòng tròn. Yêu cầu tốc độ thực hiện tối đa, trọng lượng vừa sức
3. Tuần 1 và 3 giữ nguyên trọng lượng và số lần. Tuần 2 và 4 giữ nguyên trọng lượng, tăng số lần. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
6. VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng bài tập theo giáo án – HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ.

❖ **Nhóm bài tập phát triển Thể lực chuyên môn**

[illegible]

Bài tập thi đấu													
26	Thi đấu luận phiên với hai (hoặc nhiều) người/trận	3-5 lần	3	60	2-3		+			+			+
27	Thi đấu với hai người cùng một thời gian	3-5 lần	3	60	2-3	+			+			+	
28	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật hông	3-5 lần	3	60	2-3			+		+			+
29	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tay	3-5 lần	3	60	2-3		+			+			+
30	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật chân	3-5 lần	3	60	2-3	+		+			+		
31	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật đè	3-5 lần	3	60	2-3		+		+			+	
32	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật siết cổ	3-5 lần	3	60	2-3	+		+			+		
33	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bẻ tay	3-5 lần	3	60	2-3		+		+				+
34	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật hi sinh	3-5 lần	3	60	2-3	+		+		+		+	
35	Đấu tập với người đồng cân	3-5 lần	3	60	2-3		+		+		+		
36	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn	3-5 lần	3	60	2-3	+		+		+		+	

CHU KỲ II – Năm 2019 - Từ ngày 5/8/2019 đến ngày 31/12/2019)

Thời kỳ chuẩn bị (Thời gian: Từ ngày 01/08 đến 21/12/2018)

❖ Giai đoạn chuẩn bị chung: Từ ngày 05/08 đến 13/10/2019

Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:

TT	BÀI TẬP	Khối lượng		Nghỉ giữa giây	Nghỉ tổ phút	Tuần									
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bài tập phát triển tốc độ - Linh hoạt															
1	Chạy bước nhỏ với thang dây	3-5lần	3	30	2-3	+	+	+	+						
2	Chạy ziczac với thang dây	3-5lần	3	30	2-3					+	+	+	+		
3	Chạy cắt kéo với thang dây	3-5lần	3	30	2-3					+	+	+	+		
4	Di chuyển biến tốc (tiến, lùi)	10s x3lần	3	30	2-3									+	+
5	Di chuyển biến hướng (dừng, xoay)	10s x3lần	3	30	2-3									+	+
6	Chạy 20m	3-5lần	3	30	2-3	+	+	+	+						
Bài tập phát triển Sức bền															
7	Chạy 1500m (65% đến 85 %)	1-2lần	1-2		5-10	+	+	+	+						
8	Chạy 20 phút trên Treadmill	1-2lần	1-2		5-10					+	+	+	+		
9	4 x 100m / 4 x 200m	3.4 lần												+	+
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ															
10	Bật biến hướng	30s	3		2-3	+	+	+	+					+	+
11	Bật nâng cao gối tại chỗ	30s	3		2-3					+	+	+	+		
12	Bật cao sang ngang	30s	3		2-3	+	+	+	+					+	+
13	Chạy nâng cao đùi	3-5lần	3	30	2-3					+	+	+	+		
14	Kéo dây chun từ dưới lên	25cái x 5lần	3	30	2-3	+	+	+	+					+	+
15	Kéo dây chun từ trên xuống	25cái x 5lần	3	30	2-3					+	+	+	+		

16	Kéo dây chun từ sau ra trước	25cái x 5lần	3	30	2-3	+	+	+	+					+	+
17	Kéo dây chun từ trước về sau	25cái x 5lần	3	30	2-3					+	+	+	+		
Bài tập phát triển mềm dẻo															
18	Các bài tập căng cơ	3-5lần	3	30	2-3	+	+	+	+						
19	Các bài tập tăng biên độ khớp	3-5lần	3	30	2-3					+	+	+	+		
20	Các bài tập kết hợp động tác chuyên môn	3-5lần	3	30	2-3	+	+	+	+					+	+

Ghi chú: L/S/M lần/ giây/ mét

❖ Bài tập phát triển Sức mạnh

Giai đoạn: Phát triển Sức mạnh chung		Thời gian: Từ 05/08 – 25/8/2019						Từ 2/9 – 15/9/2019			
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Kéo tay xà đơn	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
2	Dạng khép cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
3	Duỗi chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
5	Chống đẩy	10 x 3		12 x 3		15 x 3		12 x 3		15 x 3	
6	Gập bụng	15 x 3		15 x 3		20 x 3		15 x 3		20 x 3	
7	Gập chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
8	Gập cơ nhị đầu cánh tay	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
9	Gánh tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
10	Nằm đạp chân	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	
11	Nằm đẩy tạ	10 x 3		12 x 3		10 x 3		10 x 3		12 x 3	

Ghi chú:

- Tập 01 buổi/ tuần - 90 phút / buổi (tính thời gian khởi động - thả lỏng). Phương pháp: Vòng tròn. Tốc độ thực hiện trung bình.
- Tuần 1, 4: trọng lượng tạ = 30 – 40 % 1RM. Tuần 2, 5: giữ nguyên trọng lượng tạ - tăng số lần. Tuần 3: giảm số lần, tăng trọng lượng tạ. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
- HLV giám sát điều chỉnh trọng lượng tạ. VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng buổi tập theo từng tuần.

Giai đoạn: Phát triển Sức mạnh tối đa		Từ 16/9 – 6/10/2018					
		Tuần 6		Tuần 7		Tuần 8	
TT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Ngồi kéo lưng (cáp) dọc	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
2	Gập thân kéo tạ	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
3	Đứng kéo vai	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
4	Khép ngực chéo tay (cáp)	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
5	Gánh tạ ngồi xõm 1/2	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
6	Nằm đẩy ngực	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
7	Duỗi tay sau	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
8	Gập tay trước	10 x 3		8 x 3		6 x 3	
9	Bài tập cơ lưng bụng	20 x 3		20 x 3		20 x 3	

Ghi chú:

6. Tập 01 buổi/ tuần – 90 - 120 phút/buổi.
7. Tập luyện phương pháp: Vòng tròn – Trọng lượng tối đa.
8. Trọng lượng tạ = 60 - 70 % 1RM. Tốc độ thực hiện: Trung bình.
9. Tuần 7,8: Giảm số lần, tăng trọng lượng tạ đến giới hạn tối đa. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.
10. HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ cho VĐV

❖ Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn (Từ 2/9/2019 – 13/10/2019)

TT	BÀI TẬP	Khối lượng		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Giáo án									
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bài tập phát triển SM tốc độ															
1	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	3-5 lần	3	30	1-2	+	+				+			+	+
2	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	3-5 lần	3	30	1-2	+	+			+				+	+
3	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+	+			+			
4	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	3-5 lần	3	30	1-2			+				+	+		
5	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	10 lần	2		2-3			+	+			+			
6	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	10 lần	2		2-3				+			+	+		
7	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	10 lần	2		2-3	+				+				+	
8	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	10 lần	2		2-3			+	+			+	+		
9	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2		2-3			+	+			+	+		
10	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	10 lần	2		2-3		+				+			+	
11	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân														
Bài tập phát triển Sức mạnh bền.															
12	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	30	2-3	+			+				+		+
13	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	10s x2lần	3	30	2-3		+		+				+		
14	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	10s x2lần	3	30	2-3	+		+		+		+			
15	Uki goshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	30	2-3		+		+		+				+
16	Tai otoshi với người tập không đồng cân	10s x2lần	3	30	2-3	+		+		+		+		+	
17	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế nằm sấp	10s x2lần	3	30	2-3		+		+		+		+		+
18	Yoko wara liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	30	2-3	+		+		+		+		+	
19	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	10s x2lần	3	30	2-3				+		+		+		+
20	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập	10s x2lần	3	30	2-3		+		+		+				+

21	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	10s x2lần	3	30	2-3	+		+		+		+		+	
22	Lật người ở tư thế quỳ ngang	10s x2lần	3	30	2-3		+		+		+		+		+
23	Vào đòn hông với dây thun	10s x2lần	3	30	2-3	+		+		+		+		+	
24	Vào đòn chân với dây thun	10s x2lần	3	30	2-3		+		+		+		+		+
25	Cổng người tập chạy quanh thảm	30'	3	30	2-3			+		+		+		+	

❖ Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Từ ngày 14/10 đến 8/12/2019 (8 tuần)

❖ Nhóm bài tập phát triển Thể lực chung:

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Tuần							
		L/S/M	SỐ TỔ			1	2	3	4	5	6	7	8
Bài tập phát triển tốc độ - Linh hoạt						1	2	3	4	5	6	7	8
1	Chạy 20m	5 lần	2	30	2-3	+				+		+	
2	Di chuyển biến tốc (tiền, lùi)	3-5 lần	2	30	2-3		+		+				
3	Chạy bước nhỏ với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3						+		+
4	Chạy ziczac với thang dây	3-5 lần	2	30	2-3	+		+		+			
5	Nhảy dây biến tốc	20s x 2 lần	2	30	2-3		+		+		+		+
Bài tập phát triển Sức bền yếm khí													
6	4 x 100m / 3 x 300m	2-3 lần	2		3-5				+		+		+
7	3 x 200m / 2 x 400m	2-3 lần	2		3-5			+		+		+	
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ													
8	Bật biến hướng	3 lần	3	30	2-3		+		+				
9	Đẩy tạ cây 2 tay trước ngực – nhảy đôi chân	30s	2	30	2-3	+		+					
10	Bật cao sang ngang	30s	2	30	2-3		+		+				
11	Quỳ chống đẩy tay plyometric	20’	2	30	3-4					+		+	
12	Treo ke bụng trên thang giồng	5 lần	3	30	2-3		+		+		+		+
13	Kéo dây lò xo về hai hướng trước - sau	3 lần	2	30	3-4			+		+		+	
14	Kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải	10-12 lần	3	30	2-3				+		+		+

Ghi chú: L/S/M lần/ giờ/ mét

❖ **Bài tập phát triển Sức mạnh**

Giai đoạn: Duy trì Sức mạnh tối đa – Phát triển Sức mạnh tốc độ.		Thời gian: Từ 14/10 – 18/11/2018					
		Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Chống đẩy	10 x 3		10 x 3		15 x3	
2	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 3		20 x3	
3	Đứng duỗi cổ chân	20s x 3		20s x 3		25s x 3	
4	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 3		20 x3	
5	Gập chân	6 x 2		6 x 2		4 x 2	
6	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		10 x 3		12 x3	
7	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		10 x 3		12 x3	
8	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		10 x 3		12 x3	
9	Nằm đẩy tạ	6 x 2		6 x 2		4 x 2	

Ghi chú:

- Tuần tập 01 buổi – 90 phút / buổi (kể cả khởi động - thả lỏng). Phương pháp: Vòng tròn. Yêu cầu tốc độ thực hiện tối đa.*
- Tuần 1 & 2: Giữ nguyên trọng lượng tạ và số lần động tác. Tăng số lần động tác ở tuần 3.*
- Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút. HLV giám sát và điều chỉnh trọng lượng tạ.*

Giai đoạn: Duy trì Sức mạnh tốc độ - Phát triển Sức mạnh bền		Thời gian: Từ 19/11 – 9/12/2018					
		Tuần 4		Tuần 5		Tuần 6	
STT	Bài tập	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng	Lần x Tổ	Trọng lượng
1	Đứng duỗi cổ chân	30s x 3		30s x 4		30s x 3	
2	Gập bụng chéo	15 x 3		15 x 4		15 x 3	
3	Gập duỗi cánh tay	10 x 3		12 x 4		10 x 3	
4	Duỗi lưng	15 x 3		15 x 4		15 x 3	
5	Kéo tạ về sau (ngồi chèo)	10 x 3		12 x 4		10 x 3	
6	Gánh tạ bước xoạc	10 x 3		12 x 4		10 x 3	

Ghi chú:

- Tập 01 buổi/tuần – 90 - 120 phút / buổi (khởi động - thả lỏng). Phương pháp: Vòng tròn, tốc độ thực hiện tối đa, trọng lượng vừa sức*
- Tuần 4 và 6 giữ nguyên trọng lượng và số lần. Tuần 5 tăng số lần. Nghỉ giữa từng tổ: 3 – 5 phút.*
- VĐV tự ghi trọng lượng tạ từng bài tập theo từng tuần – HLV giám sát kỹ thuật và điều chỉnh trọng lượng tạ đúng.*

❖ **Nhóm bài tập phát triển Thể lực chuyên môn: Từ ngày 14/10 đến 8/12/2019 (08 tuần)**

TT	BÀI TẬP	KHỐI LƯỢNG		Nghỉ giữa giờ	Nghỉ tổ phút	Tuần							
		L/S/M	Số tổ			1	2	3	4	5	6	7	8
Bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ													
1	Theo tín hiệu Hane Goshi sau người cùng tập	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+		+	
2	Theo tín hiệu Yoko wara liên tục có kháng cự	10-15 lần	3	45	1-2				+		+		+
3	Theo tín hiệu đòn Morote seoi naga với người đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
4	Theo tín hiệu vào đòn Kosshi gurama với người đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2		+		+		+		
5	Theo tín hiệu vào đòn Seoi otoshi với người đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
6	Theo tín hiệu vào đòn Harai Goshi liên tục với người tập	10-15 lần	3	45	1-2				+		+		+
7	Theo tín hiệu lên đòn Kesa gatame	10-15 lần	3	45	1-2			+		+		+	
8	Theo tín hiệu Shumigashi liên tục với người cùng tập	10-15 lần	3	45	1-2		+		+		+		
9	Theo tín hiệu Tai otoshi với người tập đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
10	Theo tín hiệu Uki otoshi với người tập đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2				+		+		+
11	Theo tín hiệu Uchi mata với người tập đồng cân	10-15 lần	3	45	1-2	+		+		+			
Bài tập phát triển Sức mạnh bền													
12	Morote gari nhắc bóng liên tục với người cùng tập	20 lần	3	30	2-3	+		+		+			
13	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bóng liên tục	20 lần	3	30	2-3		+		+				
14	Motore seoi nage liên tục với người cùng tập	20 lần	3	30	2-3	+		+			+		+
15	Uki goshi với người tập không đồng cân	15s x 3 lần	3	30	2-3		+		+				
16	Tai otoshi với người tập không đồng cân	15s x 3 lần	3	30	2-3			+		+			
17	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế nằm sấp	15s x 3 lần	3	30	2-3		+		+		+		+
18	Yoko wara liên tục không có kháng cự	15s x 3 lần	3	30	2-3					+		+	
19	Vào đòn siết cổ liên tục không có kháng cự	15s x 3 lần	3	30	2-3	+		+		+		+	
20	Kata guruma đổi vị trí 3 người cùng tập	15s x 3 lần	3	30	2-3				+		+		+
21	Hai người đứng bằng chân đẩy nhau	15s x 3 lần	3	30	2-3	+		+		+			
22	Lật người ở tư thế quỳ ngang	15s x 3 lần	3	30	2-3		+		+		+		
23	Vào đòn hông với dây thun	15s x 3 lần	3	30	2-3	+		+		+			
24	Vào đòn chân với dây thun	15s x 3 lần	3	30	2-3				+		+		+
25	Cồng người tập chạy quanh thảm	30’	3	30	2-3			+		+		+	

Bài tập thi đấu													
26	Thi đấu luận phiên với hai (hoặc nhiều) người/trận	3-5 lần	2	30	2-3	+			+			+	
27	Thi đấu với hai người cùng một thời gian	3-5 lần	2	30	2-3	+			+			+	
28	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật hông	3-5 lần	2	30	2-3		+			+			+
29	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật tay	3-5 lần	2	30	2-3		+			+			+
30	Đấu tập chỉ sử dụng kỹ thuật chân	3-5 lần	2	30	2-3	+		+		+		+	
31	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật đè	3-5 lần	2	30	2-3				+		+		+
32	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật siết cổ	3-5 lần	2	30	2-3	+		+		+			
33	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bẻ tay	40s	2	30	2-3		+		+		+		
34	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật hì sinh	40s	2	30	2-3	+		+		+			
35	Đấu tập với người đồng cân	40s	2	30	2-3				+		+		+
36	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn	40s	2	30	2-3			+		+		+	

Phụ lục 8. Thực trạng thể lực chung của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai lứa tuổi 15 -16

TT	Mã hóa	Lực lưng (kg)		Gánh tạ (kg)		Gập bụng 1 phút (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)		Lực bóp tay thuận (kg)		Chạy 30m (s)		T-test (s)		Chạy 1500m (phút)		Ngồi vối (cm)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	118	121	137	141	30	29	225	225	27	32	5.15	4.85	11.93	11.66	7.48	7.12	12	14
2	VĐV 2	120	136	141	142	33	35	223	229	38	39	5.15	4.77	11.11	10.77	7.32	6.57	11	15
3	VĐV 3	124	125	137	138	29	34	227	228	36	37	5.1	4.87	11.72	12.25	7.58	7.07	12	14
4	VĐV 4	129	130	121	123	31	31	232	233	37	38	5.13	4.96	11.83	11.4	6.39	6.59	11	16
5	VĐV 5	125	126	132	132	32	32	228	229	38	39	4.9	4.73	10.75	11.69	7.42	6.56	13	14
6	VĐV 6	127	127	127	128	33	33	231	232	37	38	4.96	4.79	11.16	10.8	6.38	6.55	11	13
7	VĐV 7	130	131	141	142	33	32	233	234	33	35	5.09	4.84	11.85	10.9	7.33	6.53	12	12
8	VĐV 8	120	122	122	124	31	35	224	225	35	36	4.86	4.93	11.34	10.88	7.40	6.51	13	14
9	VĐV 9	127	128	136	132	33	34	230	231	38	39	5.34	5.44	11.26	11.79	7.21	6.51	13	15
10	VĐV 10	124	125	142	143	33	32	227	228	38	38	4.96	5.24	11.93	11.23	7.52	7.11	12	14
11	VĐV 11	129	129	136	137	31	33	232	233	38	37	5.01	4.96	12.12	10.87	7.01	6.59	14	12
12	VĐV 12	125	126	137	133	32	34	228	228	37	38	5.1	4.7	10.95	11.33	7.36	7.08	12	13
13	VĐV 13	109	109	131	132	33	31	211	212	38	39	5.15	4.92	11.72	12.64	6.35	6.50	14	15
14	VĐV 14	118	118	138	139	30	30	222	223	37	38	5.13	4.92	11.93	10.77	7.49	6.58	11	12
15	VĐV 15	113	113	136	137	31	33	216	217	36	37	5.18	4.89	11.39	10.89	7.57	7.04	11	12
16	VĐV 16	105	109	133	134	32	32	204	204	37	39	4.9	5.03	11.72	11.22	7.27	6.56	13	14
17	VĐV 17	102	131	137	137	27	39	206	232	38	40	4.96	5.33	12.49	11.69	7.13	6.59	13	14
18	VĐV 18	104	121	136	137	31	31	205	225	36	38	5.09	4.99	10.78	11.9	7.42	6.51	11	12
19	VĐV 19	120	122	129	130	27	32	196	198	35	37	5.06	4.84	11.55	11.26	7.34	6.54	10	15
20	VĐV 20	125	126	135	136	31	33	227	228	36	39	5.34	4.93	11.85	10.7	7.31	6.59	12	12
21	VĐV 21	128	127	137	138	32	34	231	230	37	39	5.43	4.78	11.14	10.66	7.08	7.07	13	14
22	VĐV 22	130	131	141	142	33	29	233	234	38	39	4.96	4.87	11.18	11.71	6.59	6.56	12	13
23	VĐV 23	121	120	137	138	30	32	224	225	36	38	5.01	4.97	11.93	12.03	6.33	6.04	11	13
24	VĐV 24	126	128	122	123	31	33	229	231	33	34	5.16	4.91	12.12	12.19	7.06	6.59	11	12
25	VĐV 25	124	125	142	143	32	34	227	228	37	38	5.11	4.76	10.95	11.54	7.03	6.01	13	14
26	VĐV 26	129	130	141	142	32	34	231	233	36	37	5.04	4.92	11.91	12.11	6.33	6.56	12	13
27	VĐV 27	113	114	137	138	33	32	202	203	32	33	4.96	4.69	11.93	11.75	7.29	6.56	13	12
28	VĐV 28	116	117	126	127	28	34	205	208	37	39	5.09	5.17	11.37	11.98	7.45	6.52	15	15
29	VĐV 29	101	120	139	139	31	34	204	230	36	38	5.18	4.87	11.72	10.99	7.59	7.13	12	13
30	VĐV 30	119	121	132	137	29	30	223	224	35	37	5.31	4.94	11.9	10.94	7.32	7.26	13	12
Trung bình		120.03	120.97	134.14	135.34	31.13	32.33	221.20	222.20	35.93	37.33	5.10	4.93	11.58	11.49	7.28	7.01	12.00	13.20
Độ lệch chuẩn		8.66	8.80	6.07	5.98	1.76	1.63	11.27	11.15	2.32	1.87	0.15	0.17	0.44	0.58	0.28	0.27	1.08	1.16
Hệ số biến thiên		7.21	7.28	4.52	4.42	5.64	5.03	5.10	5.02	6.45	5.01	2.90	3.48	3.81	5.09	3.80	3.81	9.02	8.76

Phụ lục 9. Thực trạng thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai lứa tuổi 15 -16

TT	Mã hóa	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)		Test Kouchigari 30s (lần)		Test Ouchigari 30s(lần)		Test Randori 30s (lần)		Test Siết cổ 30s (lần)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	17	18	15	16	14	15	14	16	5	6
2	VĐV 2	14	17	13	18	15	14	14	17	7	8
3	VĐV 3	15	18	15	14	15	16	16	17	8	6
4	VĐV 4	16	16	15	17	16	15	17	18	6	8
5	VĐV 5	17	18	17	18	15	16	15	17	7	7
6	VĐV 6	15	16	14	16	12	16	17	18	6	7
7	VĐV 7	14	18	17	18	16	17	13	19	7	8
8	VĐV 8	15	16	15	18	15	17	16	18	7	8
9	VĐV 9	19	20	14	16	16	18	15	15	3	6
10	VĐV 10	15	19	15	17	14	14	14	18	6	7
11	VĐV 11	17	18	16	16	15	16	14	16	5	7
12	VĐV 12	14	15	13	14	15	19	16	18	6	8
13	VĐV 13	17	18	14	16	14	15	13	16	5	6
14	VĐV 14	14	20	15	18	14	15	15	17	5	7
15	VĐV 15	16	17	13	17	14	15	14	15	7	8
16	VĐV 16	13	15	16	20	16	18	14	19	6	7
17	VĐV 17	17	18	17	18	14	17	12	18	6	8
18	VĐV 18	18	19	16	17	15	16	16	19	5	6
19	VĐV 19	17	18	16	17	16	17	12	14	8	8
20	VĐV 20	13	16	15	18	14	15	15	18	6	6
21	VĐV 21	16	20	15	19	16	19	14	19	6	8
22	VĐV 22	17	17	15	16	16	15	15	17	5	8
23	VĐV 23	15	16	19	20	14	15	16	16	5	7
24	VĐV 24	17	18	14	16	15	16	16	20	7	8
25	VĐV 25	17	20	14	15	16	15	17	20	6	7
26	VĐV 26	17	19	16	16	15	17	15	16	7	8
27	VĐV 27	14	17	15	17	12	15	16	17	6	7
28	VĐV 28	18	19	15	15	16	16	17	19	5	6
29	VĐV 29	16	18	15	17	12	16	15	15	6	8
30	VĐV 30	18	20	16	20	15	19	15	19	7	8
Trung bình		15.87	17.57	15.17	16.93	14.73	15.87	14.93	17.23	5.93	7.20
Độ lệch chuẩn		1.55	1.55	1.32	1.53	1.20	1.57	1.39	1.68	1.23	0.81
Hệ số biến thiên		9.75	8.80	8.67	9.03	8.16	9.89	9.29	9.72	20.73	11.18

Phụ lục 10. Kết quả thể lực chung của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2018 (lứa tuổi 15-16)

TT	Mã hóa	Lực lưng (kg)		Gánh tạ (kg)		Gập bụng 1 phút (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)		Lực bóp tay thuận (kg)		Chạy 30m (s)		T-test (s)		Chạy 1500m (phút)		Ngồi vối (cm)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	120	123	139	143	32	32	226	226	29	33	5.11	4.76	11.89	11.6	7.12	6.59	13	15
2	VĐV 2	121	123	142	143	34	34	224	226	39	40	5.11	4.73	11.07	11.88	7.08	6.55	13	14
3	VĐV 3	125	126	138	139	30	35	228	229	37	38	5.06	4.85	11.68	12.18	7.20	6.59	13	15
4	VĐV 4	130	131	122	124	32	32	233	234	38	39	5.09	4.94	11.79	11.38	6.55	6.52	13	17
5	VĐV 5	126	127	133	134	33	33	229	230	39	40	4.86	4.71	10.71	12.67	7.02	6.50	14	15
6	VĐV 6	128	130	128	129	34	34	232	233	38	39	4.92	4.77	11.12	10.78	6.54	6.51	12	13
7	VĐV 7	131	132	142	143	34	33	234	235	34	36	5.05	4.82	11.81	10.88	6.53	6.50	13	13
8	VĐV 8	122	123	123	125	32	36	225	226	36	37	4.82	4.91	11.3	10.86	7.00	6.49	14	15
9	VĐV 9	128	129	132	133	34	35	231	232	39	40	5.3	5.33	11.22	11.77	6.51	6.48	13	16
10	VĐV 10	125	126	143	144	34	33	228	229	39	39	4.92	5.22	11.89	11.21	7.12	6.59	13	15
11	VĐV 11	130	130	137	138	32	34	233	234	37	38	4.97	4.94	12.08	10.85	7.35	6.57	12	13
12	VĐV 12	126	127	133	134	33	35	229	230	38	39	5.06	4.68	10.91	11.31	6.56	6.57	13	14
13	VĐV 13	110	110	132	133	34	32	212	213	39	40	5.11	4.9	11.68	12.62	7.00	6.45	15	16
14	VĐV 14	119	119	139	140	31	31	223	224	38	39	5.09	4.9	11.89	10.58	7.09	6.53	11	12
15	VĐV 15	114	114	137	138	32	34	217	218	37	38	5.14	4.87	11.35	10.87	7.17	6.57	12	13
16	VĐV 16	106	110	134	135	33	33	205	205	38	40	4.86	5.01	11.68	11.2	6.59	6.50	14	15
17	VĐV 17	103	102	138	138	28	31	207	208	39	40	4.92	5.26	12.09	11.67	6.73	6.49	14	12
18	VĐV 18	105	106	137	138	32	32	206	209	37	39	5.05	4.97	10.74	11.88	7.02	6.47	12	13
19	VĐV 19	121	123	130	131	28	33	197	199	36	38	5.02	4.82	11.36	11.24	6.54	6.50	11	13
20	VĐV 20	126	127	136	137	32	34	229	229	37	39	5.16	4.91	11.81	10.68	7.24	6.58	13	13
21	VĐV 21	129	130	138	139	33	35	232	231	38	39	5.39	4.96	11	10.64	6.58	6.55	14	15
22	VĐV 22	131	132	142	143	34	31	234	235	39	40	4.92	4.85	11.14	11.69	6.49	6.51	12	14
23	VĐV 23	122	121	138	139	31	33	225	226	37	39	4.97	4.95	11.89	12.01	6.50	6.14	12	13
24	VĐV 24	127	129	123	124	32	34	230	232	34	35	5.06	4.81	12.08	12.17	7.03	6.56	12	13
25	VĐV 25	125	126	143	144	33	35	228	229	38	39	5.26	4.74	10.91	11.52	6.51	6.46	14	15
26	VĐV 26	130	131	142	143	33	35	232	234	37	38	5	4.9	11.87	12.09	6.51	6.26	13	14
27	VĐV 27	114	115	138	139	34	33	203	204	33	34	4.92	4.67	11.89	11.73	6.59	6.46	14	13
28	VĐV 28	117	118	127	128	29	35	206	209	39	40	5.05	5.15	11.33	11.96	7.05	6.43	16	16
29	VĐV 29	102	104	141	140	32	35	206	206	37	39	5.02	4.85	11.68	10.97	7.23	6.54	13	14
30	VĐV 30	121	122	134	139	32	32	224	225	36	37	5.27	4.88	11.82	10.83	7.21	6.59	12	13
Trung bình		121.13	122.20	135.24	136.44	32.23	33.47	222.27	223.33	37.01	38.28	5.05	4.90	11.52	11.46	7.12	6.50	13.00	14.07
Độ lệch chuẩn		8.65	8.68	6.11	6.02	1.70	1.41	11.24	11.06	2.22	1.85	0.14	0.16	0.42	0.59	0.30	0.10	1.11	1.28
Hệ số biến thiên		7.14	7.10	4.52	4.41	5.26	4.21	5.06	4.95	6.00	4.84	2.68	3.31	3.68	5.18	4.22	1.47	8.57	9.13

Phụ lục 11. Kết quả thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2018
(lứa tuổi 15-16)

TT	Mã hóa	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)		Test Kouchigari 30s (lần)		Test Ouchigari 30s(lần)		Test Randori 30s (lần)		Test Siết cổ 30s (lần)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	16	17	19	16	17	16	16	17	8	9
2	VĐV 2	18	18	15	15	15	15	16	18	5	6
3	VĐV 3	17	19	15	17	19	17	17	22	6	7
4	VĐV 4	14	17	17	15	16	15	14	17	8	9
5	VĐV 5	16	18	15	18	19	18	17	18	5	6
6	VĐV 6	13	17	14	15	17	15	15	14	7	7
7	VĐV 7	15	17	18	18	15	18	17	18	6	8
8	VĐV 8	15	19	17	14	18	14	18	19	8	10
9	VĐV 9	18	19	16	17	18	17	18	16	7	7
10	VĐV 10	17	20	14	14	15	14	15	19	6	5
11	VĐV 11	18	21	16	17	19	17	13	17	5	8
12	VĐV 12	11	15	18	14	17	14	18	19	8	9
13	VĐV 13	19	20	15	15	13	15	15	17	6	7
14	VĐV 14	16	18	17	16	16	16	14	18	5	8
15	VĐV 15	19	20	15	15	17	15	16	16	8	10
16	VĐV 16	13	16	17	18	19	18	16	20	9	8
17	VĐV 17	13	17	14	14	15	14	13	15	8	9
18	VĐV 18	12	16	14	15	17	15	16	20	5	7
19	VĐV 19	18	20	19	13	15	13	14	15	7	9
20	VĐV 20	14	17	17	15	13	15	17	19	5	7
21	VĐV 21	18	19	17	14	15	14	19	20	4	6
22	VĐV 22	17	18	16	14	14	14	17	18	6	9
23	VĐV 23	16	19	18	13	17	13	15	17	7	8
24	VĐV 24	16	15	16	15	14	15	18	21	9	10
25	VĐV 25	18	19	15	15	16	15	12	16	5	8
26	VĐV 26	19	20	13	17	18	17	13	17	7	7
27	VĐV 27	16	18	17	14	16	14	16	16	5	9
28	VĐV 28	13	17	15	16	17	16	19	20	5	7
29	VĐV 29	18	19	17	15	19	15	15	16	8	9
30	VĐV 30	17	17	18	19	20	19	18	19	8	10
Trung bình		16.00	18.07	16.13	17.87	15.43	16.53	15.90	17.80	6.53	7.97
Độ lệch chuẩn		2.24	1.55	1.59	1.22	1.57	1.89	1.88	1.90	1.43	1.35
Hệ số biến thiên		14.02	8.59	9.87	6.85	10.16	11.42	11.84	10.68	21.92	16.96

Phụ lục 12. Kết quả thể lực chung của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2018 (lứa tuổi 15-16)

TT	Mã hóa	Lực lưng (kg)		Gánh tạ (kg)		Gập bụng 1 phút (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)		Lực bóp tay thuận (kg)		Chạy 30m (s)		T-test (s)		Chạy 1500m (phút)		Ngồi vối (cm)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	122	124	141	144	34	33	227	227	31	34	5.03	4.62	11.85	11.57	6.59	6.42	15	16
2	VĐV 2	122	124	143	144	35	35	225	227	40	41	5.08	4.69	11.03	11.85	6.58	6.46	14	15
3	VĐV 3	126	127	139	140	31	36	229	230	38	39	4.97	4.81	11.64	12.15	6.57	6.51	15	16
4	VĐV 4	131	132	124	125	33	33	234	235	39	40	5.06	4.9	11.75	11.35	6.52	6.50	14	18
5	VĐV 5	127	128	134	135	34	34	230	231	40	41	4.83	4.67	10.66	12.64	6.58	6.44	15	16
6	VĐV 6	130	131	129	130	35	35	233	234	39	40	4.89	4.73	11.08	10.75	6.50	6.49	13	14
7	VĐV 7	132	133	143	144	35	34	235	236	35	37	5.02	4.78	11.77	10.85	6.50	6.48	14	14
8	VĐV 8	123	124	124	126	33	37	226	227	37	38	4.79	4.87	11.26	10.83	6.52	6.40	15	16
9	VĐV 9	129	130	133	134	36	36	232	233	40	41	5.27	5.29	11.18	11.74	6.41	6.41	14	17
10	VĐV 10	126	127	144	145	35	34	229	230	40	40	4.89	5.18	11.85	11.18	6.52	6.49	14	16
11	VĐV 11	131	131	138	139	33	35	234	235	38	39	4.94	4.9	12.04	10.82	6.58	6.51	13	14
12	VĐV 12	127	128	134	135	34	36	230	231	39	40	5.03	4.64	10.87	11.28	6.48	6.51	14	15
13	VĐV 13	111	111	133	134	35	33	213	214	40	41	5.08	4.86	11.64	12.59	6.42	6.41	16	17
14	VĐV 14	120	122	140	141	32	34	224	225	39	40	4.97	4.86	11.85	10.55	6.57	6.47	12	13
15	VĐV 15	115	115	138	139	33	35	218	219	38	39	5.06	4.83	11.31	10.84	6.57	6.44	13	14
16	VĐV 16	107	111	135	136	34	34	206	207	39	40	4.83	4.97	11.64	11.17	6.49	6.42	15	16
17	VĐV 17	104	105	139	140	29	33	208	209	40	41	4.89	5.22	12.05	11.64	6.52	6.47	15	13
18	VĐV 18	106	107	138	139	33	33	207	210	38	40	5.02	4.93	10.66	11.85	6.51	6.41	13	14
19	VĐV 19	122	124	131	132	29	34	199	200	37	39	4.99	4.78	11.08	11.21	6.44	6.52	12	14
20	VĐV 20	127	128	137	138	33	35	230	230	38	39	5.13	4.87	11.77	10.65	6.54	6.49	14	13
21	VĐV 21	130	130	139	140	34	36	233	234	39	40	5.36	4.92	10.96	10.61	6.54	6.47	15	16
22	VĐV 22	132	133	143	144	35	32	235	236	40	41	4.89	4.81	11.1	11.66	6.31	6.46	13	15
23	VĐV 23	123	124	139	140	32	34	226	227	38	40	4.94	4.91	11.85	11.98	6.17	6.12	13	14
24	VĐV 24	128	130	124	125	33	35	231	233	35	36	5.03	4.77	12.04	12.14	6.53	6.44	13	13
25	VĐV 25	126	127	144	145	34	36	229	230	39	40	5.23	4.7	10.87	11.38	6.41	6.45	15	16
26	VĐV 26	131	132	143	144	34	36	234	235	38	39	4.97	4.86	11.83	12.06	6.29	6.24	14	15
27	VĐV 27	115	116	139	140	35	34	204	205	34	35	4.89	4.63	11.85	11.7	6.49	6.44	15	14
28	VĐV 28	118	119	128	129	31	37	207	210	40	41	5.02	5.11	11.23	11.93	6.44	6.39	17	17
29	VĐV 29	104	105	143	143	33	36	207	208	39	40	4.99	4.81	11.64	10.94	6.53	6.46	14	15
30	VĐV 30	122	123	135	140	33	33	225	226	37	38	5.13	4.59	11.75	10.68	6.59	6.50	13	14
Trung bình		122.23	123.37	136.32	137.54	33.33	34.60	223.3	224.5	38.06	39.21	5.01	4.85	11.47	11.42	6.49	6.44	14.07	15.00
Độ lệch chuẩn		8.61	8.48	6.09	6.08	1.69	1.33	11.2	11.0	2.10	1.83	0.13	0.17	0.43	0.60	0.10	0.08	1.14	1.36
Hệ số biến thiên		7.04	6.87	4.46	4.42	5.07	3.84	5.0	4.9	5.53	4.66	2.58	3.57	3.77	5.23	1.50	1.26	8.12	9.10

Phụ lục 13. Kết quả thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2018
(lứa tuổi 15-16)

TT	Mã hóa	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)		Test Kouchigari 30s (lần)		Test Ouchigari 30s(lần)		Test Randori 30s (lần)		Test Siết cổ 30s (lần)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	15	21	19	20	18	19	19	20	10	11
2	VĐV 2	16	19	17	20	15	16	18	19	9	10
3	VĐV 3	15	20	14	16	17	20	24	25	7	9
4	VĐV 4	20	18	19	20	15	16	16	18	8	7
5	VĐV 5	18	19	17	19	15	15	22	24	6	6
6	VĐV 6	20	18	19	18	17	18	18	15	8	8
7	VĐV 7	17	18	15	18	16	17	15	17	6	9
8	VĐV 8	17	20	19	20	16	19	20	22	10	11
9	VĐV 9	17	22	14	17	19	21	14	17	5	8
10	VĐV 10	19	21	16	19	15	14	17	20	6	6
11	VĐV 11	20	22	15	18	19	20	18	18	7	9
12	VĐV 12	13	16	21	22	16	18	17	18	6	7
13	VĐV 13	15	22	20	18	14	15	18	18	5	6
14	VĐV 14	18	19	19	20	14	17	16	19	7	9
15	VĐV 15	20	16	17	19	17	18	15	17	9	11
16	VĐV 16	15	17	19	22	17	15	12	15	8	9
17	VĐV 17	17	18	16	17	14	16	16	16	7	9
18	VĐV 18	20	17	17	19	17	18	20	21	5	8
19	VĐV 19	19	21	15	18	13	16	16	14	7	10
20	VĐV 20	16	18	19	20	16	14	19	20	7	8
21	VĐV 21	15	18	17	17	14	17	17	20	6	7
22	VĐV 22	13	16	16	18	16	15	15	16	8	10
23	VĐV 23	17	20	20	17	15	18	15	18	8	9
24	VĐV 24	19	16	19	20	20	15	20	22	6	7
25	VĐV 25	16	23	13	15	19	20	14	17	8	9
26	VĐV 26	14	16	15	18	16	15	17	18	6	8
27	VĐV 27	18	19	14	17	16	17	14	17	7	10
28	VĐV 28	16	18	19	20	15	18	15	17	8	8
29	VĐV 29	18	16	15	18	17	20	16	15	8	7
30	VĐV 30	17	20	17	19	20	18	18	19	10	11
Trung bình		17.00	18.80	17.07	18.63	16.27	17.17	17.03	18.40	7.27	8.57
Độ lệch chuẩn		2.08	2.09	2.16	1.61	1.84	1.97	2.57	2.61	1.44	1.52
Hệ số biến thiên		12.26	11.12	12.68	8.63	11.29	11.46	15.07	14.17	19.77	17.79

Phụ lục 14. Kết quả thể lực chung của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019 (lứa tuổi 16-17)

TT	Mã hóa	Lực lưng (kg)		Gánh tạ (kg)		Gập bụng 1 phút (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)		Lực bóp tay thuận (kg)		Chạy 30m (s)		T-test (s)		Chạy 1500m (phút)		Ngồi vối (cm)	
		16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
1	VĐV 1	124	126	142	145	35	35	229	230	32	35	4.99	4.49	11.82	11.51	6.32	6.27	16	19
2	VĐV 2	123	125	144	145	36	36	228	229	41	42	5.04	4.61	11	11.81	6.28	6.23	15	18
3	VĐV 3	127	128	140	141	32	37	231	232	39	40	4.93	4.78	11.61	12.1	6.40	6.35	16	19
4	VĐV 4	132	133	125	126	34	34	236	237	40	41	5.02	4.87	11.72	11.31	6.15	6.10	15	21
5	VĐV 5	128	129	135	136	35	35	232	233	41	42	4.79	4.64	10.63	12.6	6.22	6.17	16	19
6	VĐV 6	131	132	130	131	36	36	235	236	40	41	4.85	4.7	11.05	10.71	6.14	6.09	14	17
7	VĐV 7	133	134	144	145	36	35	237	238	37	38	4.98	4.75	11.74	10.81	6.13	6.08	15	17
8	VĐV 8	124	125	126	127	34	38	228	229	38	39	4.75	4.84	11.23	10.77	6.20	6.15	16	19
9	VĐV 9	130	131	134	135	37	37	234	235	41	42	5.23	5.26	11.07	11.7	6.01	6.09	15	20
10	VĐV 10	127	128	145	146	36	35	231	232	41	42	4.85	5.07	11.82	11.14	6.32	6.39	15	18
11	VĐV 11	132	133	139	140	34	36	236	237	39	40	4.9	4.87	12.01	10.78	6.55	6.14	14	17
12	VĐV 12	128	129	135	136	35	37	232	233	40	41	4.99	4.61	10.84	11.24	6.16	6.11	15	18
13	VĐV 13	112	112	134	135	36	34	215	216	41	42	5.04	4.83	11.61	12.55	6.20	6.15	17	20
14	VĐV 14	122	123	141	142	33	35	226	227	40	41	4.93	4.83	11.82	10.71	6.29	6.24	13	16
15	VĐV 15	116	117	139	140	34	36	220	221	39	40	5.02	4.8	11.28	10.8	6.37	6.32	14	17
16	VĐV 16	108	112	136	137	35	35	208	209	40	41	4.79	4.94	11.61	11.13	6.19	6.14	16	19
17	VĐV 17	105	106	140	141	30	34	210	211	41	42	4.85	5.17	12.02	11.6	6.12	6.07	16	16
18	VĐV 18	107	108	139	140	34	34	209	212	40	41	4.98	4.7	10.63	11.81	6.22	6.17	14	17
19	VĐV 19	124	125	132	133	31	35	201	202	39	40	4.95	4.75	11.05	10.91	6.14	6.15	13	16
20	VĐV 20	128	129	138	139	34	36	232	233	39	40	5.09	4.84	11.74	10.61	6.44	6.39	15	16
21	VĐV 21	131	132	140	141	35	37	235	236	40	41	5.32	4.89	10.93	10.57	6.24	6.19	16	19
22	VĐV 22	133	134	144	145	36	34	237	238	41	42	4.85	4.78	11.07	11.62	6.11	6.14	15	18
23	VĐV 23	124	125	140	141	33	35	228	229	40	41	4.9	4.87	11.82	11.94	5.59	5.59	14	17
24	VĐV 24	129	131	125	126	34	36	234	235	36	37	4.99	4.64	12.01	12.1	6.23	6.18	14	16
25	VĐV 25	127	128	145	146	35	37	231	232	40	41	5.04	4.7	10.84	11.27	6.10	6.05	16	19
26	VĐV 26	132	133	144	145	35	37	236	237	39	40	4.93	4.83	11.8	12.02	5.59	5.84	15	18
27	VĐV 27	116	117	140	141	36	35	206	207	35	36	4.85	4.6	11.82	11.66	6.09	6.04	16	16
28	VĐV 28	119	120	129	130	32	38	211	212	41	42	4.98	5.08	11	11.84	6.25	6.20	18	21
29	VĐV 29	105	106	144	145	34	37	209	210	40	41	4.95	4.7	11.61	10.9	6.43	6.38	15	18
30	VĐV 30	124	125	137	141	35	35	227	229	38	39	5.09	4.47	11.72	10.6	6.45	6.40	14	17
Trung bình		123.4	124.5	137.4	138.6	34.4	35.7	225.47	226.57	39.16	40.23	4.96	4.80	11.43	11.37	6.20	6.16	15.10	17.93
Độ lệch chuẩn		8.6	8.5	6.0	6.1	1.6	1.2	11.13	11.04	2.06	1.84	0.12	0.18	0.44	0.59	0.21	0.16	1.12	1.48
Hệ số biến thiên		7.0	6.8	4.4	4.4	4.7	3.4	4.94	4.87	5.26	4.58	2.48	3.80	3.85	5.23	3.35	2.67	7.45	8.28

Phụ lục 15. Kết quả thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019 (lứa tuổi 16-17)

TT	Mã hóa	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)		Test Kouchigari 30s (lần)		Test Ouchigari 30s(lần)		Test Randori 30s (lần)		Test Siết cổ 30s (lần)	
		16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
1	VĐV 1	21	22	19	19	20	19	19	18	9	10
2	VĐV 2	18	20	19	21	16	18	16	18	7	7
3	VĐV 3	16	18	16	17	19	21	19	20	9	10
4	VĐV 4	18	19	22	22	20	16	18	19	6	8
5	VĐV 5	19	21	19	20	15	16	24	25	8	7
6	VĐV 6	18	19	18	19	18	16	20	20	5	7
7	VĐV 7	17	18	19	19	17	19	17	18	8	10
8	VĐV 8	19	21	16	17	18	20	22	23	8	8
9	VĐV 9	20	22	19	18	21	22	16	18	7	9
10	VĐV 10	21	22	18	20	16	15	19	21	8	7
11	VĐV 11	22	23	17	19	20	22	17	19	10	10
12	VĐV 12	15	17	16	18	18	19	15	17	6	8
13	VĐV 13	21	23	20	22	15	17	17	19	5	7
14	VĐV 14	17	19	17	19	16	18	18	20	9	10
15	VĐV 15	15	17	19	20	17	19	17	18	11	12
16	VĐV 16	18	18	21	23	14	16	17	16	8	10
17	VĐV 17	17	19	17	18	16	17	19	17	8	10
18	VĐV 18	16	18	18	20	19	15	20	22	7	9
19	VĐV 19	17	19	17	19	15	17	15	15	9	11
20	VĐV 20	18	19	20	22	18	15	18	20	6	8
21	VĐV 21	17	19	16	18	16	18	19	21	6	8
22	VĐV 22	15	17	18	19	14	16	15	17	10	11
23	VĐV 23	19	21	17	18	17	19	17	19	7	7
24	VĐV 24	18	17	22	23	15	16	22	23	10	8
25	VĐV 25	22	24	15	16	17	14	16	18	9	10
26	VĐV 26	16	17	17	19	15	16	17	19	8	9
27	VĐV 27	17	18	16	18	15	17	19	18	9	11
28	VĐV 28	17	19	20	17	17	19	17	18	7	9
29	VĐV 29	16	17	17	19	19	21	19	16	9	8
30	VĐV 30	20	16	19	20	23	24	22	22	11	12
Trung bình		18.00	19.30	18.13	19.30	17.20	17.90	18.20	19.13	8.00	9.03
Độ lệch chuẩn		2.03	2.14	1.81	1.78	2.20	2.43	2.23	2.29	1.62	1.54
Hệ số biến thiên		11.30	11.07	10.01	9.24	12.81	13.55	12.28	11.94	20.24	17.07

Phụ lục 16. Kết quả thể lực chung của VĐV năng khiếu Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019 (lứa tuổi 16-17)

TT	Mã hóa	Lực lưng (kg)		Gánh tạ (kg)		Gập bụng 1 phút (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)		Lực bóp tay thuận (kg)		Chạy 30m (s)		T-test (s)		Chạy 1500m (phút)		Ngồi vối (cm)	
		16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
1	VĐV 1	129	130	148	151	39	40	232	232	34	39	4.77	4.26	10.61	10.42	6.11	6.07	19	20
2	VĐV 2	128	143	149	150	41	43	231	239	42	44	4.82	4.08	10.47	9.77	5.57	5.53	18	22
3	VĐV 3	131	132	145	146	37	42	233	236	40	41	4.71	4.55	11.08	10.03	6.14	6.10	20	21
4	VĐV 4	139	140	130	131	38	39	242	244	41	41	4.8	4.64	9.99	10.52	5.59	5.57	18	23
5	VĐV 5	132	133	139	140	39	41	235	235	42	43	4.57	4.41	10.09	10.57	6.01	5.56	20	21
6	VĐV 6	135	136	135	136	40	41	238	240	41	42	4.63	4.47	10.52	9.89	5.58	5.54	18	19
7	VĐV 7	138	139	149	154	40	43	241	243	39	46	4.76	4.52	11.21	9.82	5.57	5.55	19	20
8	VĐV 8	130	131	132	133	38	43	233	235	40	40	4.53	4.61	10.69	10.08	5.54	5.50	19	23
9	VĐV 9	134	135	139	140	41	42	237	239	42	43	4.4	4.47	10.35	10.31	5.56	5.52	20	22
10	VĐV 10	131	132	150	151	40	43	236	244	43	44	4.6	4.44	10.24	9.99	5.53	5.49	19	23
11	VĐV 11	136	137	147	148	40	41	239	241	40	43	4.68	4.64	10.66	10.01	5.56	5.54	18	22
12	VĐV 12	133	135	142	143	39	42	237	239	42	43	4.77	4.42	10.06	10.5	5.58	5.56	20	21
13	VĐV 13	118	119	140	141	40	39	221	223	42	43	4.82	4.58	11.08	10.51	5.55	5.55	20	23
14	VĐV 14	128	129	149	150	37	44	231	233	43	43	4.71	4.61	10.71	9.73	5.59	5.45	17	18
15	VĐV 15	122	123	145	146	39	41	225	227	41	42	4.8	4.44	10.75	10.01	6.29	6.05	18	19
16	VĐV 16	114	117	143	144	39	40	213	215	43	42	4.54	4.56	11.08	10.22	5.59	5.45	20	21
17	VĐV 17	109	145	147	157	38	45	212	249	42	45	4.63	4.22	10.72	9.53	5.54	5.50	19	24
18	VĐV 18	115	128	145	146	38	41	217	219	40	42	4.76	4.47	10.09	9.91	5.57	5.53	18	19
19	VĐV 19	129	130	140	141	38	40	208	210	41	42	4.73	4.52	10.52	10.24	5.59	5.45	17	18
20	VĐV 20	132	133	147	148	38	41	235	237	40	43	4.87	4.61	10.67	9.59	5.53	5.49	18	19
21	VĐV 21	138	143	145	156	41	43	241	255	41	45	4.63	4.17	10.4	9.41	6.02	5.58	20	25
22	VĐV 22	138	138	148	149	40	40	240	242	42	43	4.63	4.55	10.53	10.41	5.53	5.59	19	20
23	VĐV 23	130	131	145	146	40	42	234	236	42	43	4.68	4.64	10.77	10.91	5.58	5.54	18	19
24	VĐV 24	134	135	130	131	40	41	237	239	38	39	4.72	4.41	10.66	10.92	5.57	5.53	17	18
25	VĐV 25	134	135	149	150	39	42	237	239	42	43	4.7	4.47	10.31	9.93	5.58	5.44	20	23
26	VĐV 26	136	137	149	150	39	42	239	241	40	41	4.71	4.6	10.59	10.61	5.45	5.41	19	22
27	VĐV 27	122	123	144	145	41	40	211	213	37	38	4.63	4.37	10.51	10.58	5.56	5.42	19	20
28	VĐV 28	126	127	133	134	37	43	215	217	44	43	4.76	4.64	10.07	9.94	5.30	5.36	22	23
29	VĐV 29	108	128	148	149	39	42	212	214	42	42	4.73	4.44	11.08	10.14	5.58	5.44	19	20
30	VĐV 30	128	129	141	145	40	41	231	232	41	42	4.87	4.06	10.69	9.51	5.56	5.42	17	20
Trung bình		128.6	129.6	143.0	144.2	39.17	41.17	229.77	231.57	40.87	41.75	4.70	4.53	10.57	10.20	6.10	5.56	18.83	20.50
Độ lệch chuẩn		8.5	8.3	6.1	6.1	1.21	1.32	10.69	10.63	2.03	1.60	0.11	0.16	0.33	0.36	0.22	0.18	1.18	1.57
Hệ số biến thiên		6.6	6.4	4.3	4.3	3.08	3.19	4.65	4.59	4.96	3.83	2.26	3.58	3.14	3.53	3.98	3.31	6.25	7.66

Phụ lục 17. Kết quả thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019 (lứa tuổi 16-17)

TT	Mã hóa	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)		Test Kouchigari 30s (lần)		Test Ouchigari 30s (lần)		Test Randori 30s (lần)		Test Siết cổ 30s (lần)	
		16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
1	VĐV 1	18	20	18	18	18	17	20	19	8	10
2	VĐV 2	20	22	20	22	18	19	18	22	7	8
3	VĐV 3	20	19	17	19	21	22	23	24	7	8
4	VĐV 4	17	22	17	20	18	18	20	23	8	11
5	VĐV 5	22	22	18	19	15	19	18	21	9	12
6	VĐV 6	19	20	17	21	16	19	23	24	7	9
7	VĐV 7	24	25	19	22	19	22	21	22	10	11
8	VĐV 8	21	22	18	21	20	21	24	25	8	9
9	VĐV 9	22	23	18	19	17	17	18	19	9	10
10	VĐV 10	20	23	20	23	15	19	21	23	7	11
11	VĐV 11	19	20	19	20	22	23	24	20	8	9
12	VĐV 12	18	18	20	19	19	19	17	22	8	9
13	VĐV 13	23	24	22	23	17	18	19	20	7	8
14	VĐV 14	19	20	19	20	18	19	20	21	8	9
15	VĐV 15	20	21	21	22	19	20	17	19	11	12
16	VĐV 16	19	20	23	24	16	21	16	21	10	11
17	VĐV 17	16	25	21	24	16	21	17	25	10	13
18	VĐV 18	18	22	20	21	15	19	22	23	9	10
19	VĐV 19	19	20	19	20	19	18	15	16	11	12
20	VĐV 20	17	18	22	23	15	16	20	21	8	9
21	VĐV 21	19	24	18	24	18	22	21	24	9	12
22	VĐV 22	17	18	19	18	16	19	17	22	10	10
23	VĐV 23	22	22	18	19	19	20	19	20	6	11
24	VĐV 24	17	21	22	23	15	19	21	22	8	11
25	VĐV 25	24	25	17	20	16	19	22	22	8	12
26	VĐV 26	19	20	19	20	14	15	19	20	10	11
27	VĐV 27	17	18	18	19	17	18	20	19	12	12
28	VĐV 28	19	20	19	18	19	20	16	17	9	10
29	VĐV 29	16	16	19	20	21	22	16	17	8	9
30	VĐV 30	17	18	22	18	22	26	19	18	10	10
Trung bình		19.27	20.10	19.30	19.97	17.67	18.43	19.43	19.97	8.67	9.53
Độ lệch chuẩn		2.23	2.19	1.70	1.87	2.20	2.56	2.47	2.40	1.42	1.28
Hệ số biến thiên		11.56	10.88	8.83	9.35	12.47	13.86	12.73	12.02	16.41	13.42

Phụ lục 18. Bảng điểm thể lực chung của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai lứa tuổi 15 -16

TT	Mã hóa	Lực lưng (kg)		Gánh tạ (kg)		Gập bụng 1 phút (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)		Lực bóp tay thuận (kg)		Chạy 30m (s)		T-test (s)		Chạy 1500m (phút)		Ngồi vói (cm)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	4	5	6	6	4	5	5	5	1	1	4	3	3	4	3	1	5	6
2	VĐV 2	5	4	7	7	7	7	5	5	6	5	4	2	7	5	4	7	4	4
3	VĐV 3	6	5	5	5	3	3	6	5	4	3	5	4	4	1	2	5	5	7
4	VĐV 4	7	7	1	1	5	4	7	7	5	5	4	8	3	8	10	9	9	10
5	VĐV 5	6	5	4	3	6	3	6	6	7	6	7	7	8	7	4	6	7	7
6	VĐV 6	6	6	2	2	7	6	6	6	5	4	6	6	6	5	10	9	4	4
7	VĐV 7	7	7	8	8	9	8	7	7	5	7	5	9	3	2	4	7	5	9
8	VĐV 8	5	5	1	1	5	3	5	5	3	3	8	8	6	4	4	5	7	6
9	VĐV 9	6	7	4	8	7	9	6	6	7	9	1	10	6	6	5	5	5	7
10	VĐV 10	6	5	7	7	7	8	6	7	6	7	6	10	3	7	3	6	5	6
11	VĐV 11	7	6	5	6	5	1	7	6	4	4	6	5	2	4	6	5	4	4
12	VĐV 12	6	6	4	6	6	7	7	7	5	8	5	7	7	8	4	8	5	7
13	VĐV 13	2	2	4	4	7	6	3	3	9	6	4	2	4	1	10	10	9	7
14	VĐV 14	4	4	6	7	4	3	5	5	5	7	4	4	3	4	3	7	4	2
15	VĐV 15	3	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	2	1	4	4
16	VĐV 16	1	1	4	5	6	5	2	1	6	7	7	7	4	1	5	5	7	7
17	VĐV 17	1	1	6	6	1	1	2	1	8	6	6	6	1	4	6	5	7	6
18	VĐV 18	1	3	5	5	5	6	2	2	5	4	5	7	8	7	4	5	4	4
19	VĐV 19	5	5	3	4	1	4	1	1	4	5	5	4	5	5	4	5	2	2
20	VĐV 20	6	5	5	6	5	5	6	6	4	5	1	8	3	4	4	6	5	4
21	VĐV 21	6	7	6	5	6	7	6	7	5	5	1	6	7	6	6	1	7	7
22	VĐV 22	7	7	7	6	7	6	7	7	7	6	6	6	6	5	9	6	5	6
23	VĐV 23	5	5	5	5	4	2	5	5	5	6	6	5	3	3	10	7	4	4
24	VĐV 24	6	6	1	1	5	6	6	6	2	2	4	4	2	5	6	5	4	6
25	VĐV 25	6	6	7	7	6	8	6	6	5	6	1	7	7	7	6	5	7	7
26	VĐV 26	7	6	7	7	6	5	6	6	4	3	5	4	3	4	10	6	5	6
27	VĐV 27	3	3	5	5	7	7	1	1	1	1	6	6	3	5	4	10	7	6
28	VĐV 28	4	4	2	1	2	3	2	2	6	7	5	3	5	8	3	9	10	10
29	VĐV 29	1	1	6	6	5	5	2	1	5	6	4	4	4	1	2	5	5	6
30	VĐV 30	4	6	4	5	3	6	5	5	4	6	2	7	3	4	4	5	4	6

Phụ lục 19. Bảng điểm thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai lứa tuổi 15 -16

TT	Mã hóa	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)		Test Kouchigari 30s (lần)		Test Ouchigari 30s(lần)		Test Randori 30s (lần)		Test Siết cổ 30s (lần)	
		15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
1	VĐV 1	7	4	5	4	4	5	4	6	4	4
2	VĐV 2	3	6	2	6	6	5	4	4	7	3
3	VĐV 3	4	6	5	5	6	8	7	9	9	6
4	VĐV 4	8	8	10	9	7	5	8	9	9	8
5	VĐV 5	7	8	8	4	6	2	5	4	7	6
6	VĐV 6	4	5	3	2	1	3	8	9	5	3
7	VĐV 7	3	10	8	5	7	6	2	7	7	7
8	VĐV 8	4	7	5	4	6	7	7	10	7	4
9	VĐV 9	9	8	3	4	7	4	5	8	4	6
10	VĐV 10	4	6	5	8	4	6	4	7	5	7
11	VĐV 11	7	5	7	5	6	9	4	10	1	4
12	VĐV 12	3	8	2	7	6	6	7	7	5	7
13	VĐV 13	7	9	3	8	4	4	2	5	4	3
14	VĐV 14	3	5	5	5	4	5	5	6	4	6
15	VĐV 15	5	6	2	7	4	6	4	3	7	8
16	VĐV 16	4	5	7	9	7	3	5	7	5	7
17	VĐV 17	7	2	8	7	4	3	1	3	5	7
18	VĐV 18	8	4	7	6	6	5	7	8	4	6
19	VĐV 19	7	5	7	5	7	6	1	1	9	8
20	VĐV 20	1	3	5	8	4	2	5	6	5	4
21	VĐV 21	5	5	5	4	7	5	4	7	5	6
22	VĐV 22	7	3	5	5	7	3	5	3	2	7
23	VĐV 23	4	8	10	4	4	6	7	5	4	6
24	VĐV 24	7	7	7	8	6	5	7	7	7	4
25	VĐV 25	7	10	3	9	7	7	8	8	5	6
26	VĐV 26	7	5	7	5	6	1	5	5	7	7
27	VĐV 27	3	3	5	4	1	4	7	6	5	10
28	VĐV 28	8	5	5	5	7	6	8	1	4	6
29	VĐV 29	5	2	5	5	1	8	5	1	5	4
30	VĐV 30	5	3	7	8	6	9	5	5	7	7

Phụ lục 20. Bảng điểm thể lực chung của VĐV năng khiếu Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai lứa tuổi 16 -17

TT	Mã hóa	Lực lưng (kg)		Gánh tạ (kg)		Gập bụng 1 phút (lần)		Bật xa tại chỗ (cm)		Lực bóp tay thuận (kg)		Chạy 30m (s)		T-test (s)		Chạy 1500m (phút)		Ngồi vói (cm)	
		16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
1	VĐV 1	5	5	7	7	1	3	5	5	1	2	6	8	4	3	2	1	7	4
2	VĐV 2	8	8	7	7	8	8	6	6	6	8	6	10	7	7	6	5	8	7
3	VĐV 3	6	5	5	5	7	7	6	5	4	3	5	4	2	5	2	1	7	6
4	VĐV 4	7	7	1	1	3	2	7	7	5	4	4	3	5	3	5	4	10	8
5	VĐV 5	6	5	4	3	5	5	6	5	7	7	7	6	4	2	6	5	7	6
6	VĐV 6	6	6	2	2	6	5	6	6	5	4	6	5	7	6	6	5	5	3
7	VĐV 7	7	7	7	8	5	8	7	7	3	10	6	5	7	7	6	5	3	4
8	VĐV 8	5	5	1	1	8	8	5	5	3	3	5	4	7	5	6	10	7	8
9	VĐV 9	6	6	4	3	7	7	6	6	7	7	1	5	3	4	6	5	8	7
10	VĐV 10	6	5	7	7	5	8	6	7	6	8	2	6	5	6	2	5	7	8
11	VĐV 11	6	6	5	6	6	5	7	6	4	5	4	3	7	6	5	5	3	7
12	VĐV 12	6	6	4	4	7	7	6	6	5	7	7	6	5	3	2	5	5	6
13	VĐV 13	2	2	4	4	3	2	3	3	7	7	5	4	1	3	6	5	8	8
14	VĐV 14	4	4	6	7	2	10	5	5	5	7	5	4	7	7	6	6	3	2
15	VĐV 15	3	3	5	5	6	5	4	4	5	5	5	6	7	6	2	1	3	3
16	VĐV 16	2	2	4	5	5	3	1	1	7	5	3	4	5	4	6	6	7	6
17	VĐV 17	7	8	5	9	10	10	7	8	8	9	6	8	6	8	5	5	8	10
18	VĐV 18	5	4	5	5	3	5	5	2	5	5	4	5	3	6	6	5	3	3
19	VĐV 19	5	5	3	4	5	3	1	1	4	5	6	5	5	4	6	6	8	2
20	VĐV 20	6	5	5	6	6	5	6	6	7	7	5	4	7	8	5	8	3	3
21	VĐV 21	6	8	6	9	7	8	6	9	7	9	6	9	7	9	2	4	10	10
22	VĐV 22	7	7	7	6	1	3	7	7	7	7	5	4	4	3	6	4	5	4
23	VĐV 23	4	5	5	5	5	7	5	5	5	7	4	3	3	1	10	5	5	3
24	VĐV 24	6	6	1	1	6	5	6	6	1	2	5	6	2	1	5	5	3	2
25	VĐV 25	6	6	7	7	7	7	6	6	5	7	7	5	4	6	10	8	7	8
26	VĐV 26	7	6	7	7	7	7	7	6	4	3	5	4	2	2	6	6	5	7
27	VĐV 27	3	3	5	5	5	3	1	1	1	1	7	7	4	2	6	6	3	4
28	VĐV 28	4	4	2	1	7	8	2	2	7	7	2	3	3	6	6	7	8	8
29	VĐV 29	4	4	6	6	7	7	6	1	5	5	5	6	6	5	1	6	5	4
30	VĐV 30	5	4	5	5	2	5	5	5	5	4	4	10	6	8	10	10	3	4

Phụ lục 21. Bảng điểm thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai lứa tuổi 16 -17

TT	Mã hóa	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)		Test Kouchigari 30s (lần)		Test Ouchigari 30s(lần)		Test Randori 30s (lần)		Test Siết cổ 30s (lần)	
		16	17	16	17	16	17	16	17	16	17
1	VĐV 1	6	5	4	3	4	4	4	4	3	6
2	VĐV 2	4	7	7	7	3	6	5	7	8	3
3	VĐV 3	6	4	1	4	5	9	5	9	3	3
4	VĐV 4	3	7	5	5	4	5	6	8	8	8
5	VĐV 5	6	7	7	4	5	6	5	6	5	9
6	VĐV 6	3	5	4	6	5	6	6	9	5	4
7	VĐV 7	6	9	7	7	7	9	7	7	8	8
8	VĐV 8	3	7	7	6	7	8	6	10	8	4
9	VĐV 9	8	8	4	4	8	4	2	4	3	6
10	VĐV 10	7	8	5	8	3	6	6	8	5	8
11	VĐV 11	6	5	4	5	5	10	4	5	5	4
12	VĐV 12	2	3	1	4	9	6	6	7	8	4
13	VĐV 13	6	9	4	8	4	5	4	5	3	3
14	VĐV 14	8	5	7	5	4	6	5	6	5	4
15	VĐV 15	4	6	5	7	4	7	2	4	8	9
16	VĐV 16	2	5	9	9	8	8	7	6	5	8
17	VĐV 17	6	9	7	9	7	8	7	10	8	10
18	VĐV 18	7	7	5	6	5	6	7	8	3	6
19	VĐV 19	6	5	5	5	7	5	1	1	8	9
20	VĐV 20	3	3	7	8	4	3	6	6	3	4
21	VĐV 21	8	9	8	9	9	9	7	9	8	9
22	VĐV 22	4	3	4	3	4	6	5	7	8	6
23	VĐV 23	3	7	9	4	4	7	4	5	5	8
24	VĐV 24	6	6	4	8	5	6	8	7	8	8
25	VĐV 25	8	9	3	5	4	6	8	7	5	9
26	VĐV 26	7	5	4	5	7	2	4	5	8	8
27	VĐV 27	4	3	5	4	4	5	5	4	5	9
28	VĐV 28	7	5	3	3	5	7	7	2	3	6
29	VĐV 29	1	1	5	5	5	9	2	2	5	4
30	VĐV 30	8	3	9	3	9	10	7	3	8	6

Phụ lục 22

**TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG
NGUYỄN THỊ MINH KHAI**

DANH SÁCH NAM VĐV NĂNG KHIẾU JUDO LỬA TUỔI 15

TT	Họ và tên	Năm sinh	Lớp	Thành tích	Ghi chú
1	Nguyễn Đức Duy	2003	10A4		
2	Bùi Trí Đạt	2003	10A7		
3	Nguyễn Châu Phát	2003	10A8		
4	Vũ Thành Tâm	2003	10A9	HCV	HKPĐ.TP; TRẺ TP
5	Nguyễn Phước Thiên Phúc	2003	10A4		
6	Lê Hoàng Phúc	2003	10A9		
7	Trần Anh Huy	2003	10A9	HCD	HKPĐ.TP
8	Trần Anh Quân	2003	10A6		
9	Đoàn Hữu Quốc	2003	10A7		
10	Vũ Thanh Tâm	2003	10A8		
11	Trịnh Kiên Tường	2003	10A9		
12	Lê Tấn Hoàng Phúc	2003	10A4	HCD	HKPĐ.TP; TRẺ TP
13	Nguyễn Hiệp Thành	2003	10A6		
14	Nguyễn Thành Trung	2003	10A8		
15	Trịnh Xuân Kiên	2003	10A8		
16	Nguyễn Bảo Huân	2003	10A9		
17	Huỳnh Bảo Thạch	2003	10A8		
18	Nguyễn Trường Minh	2003	10A4		
19	Phạm Gia Khang	2003	10A9		
20	Hồ Tăng Khoa	2003	10A6		
21	Phạm Hoang Dương	2003	11A5	HCD	HKPĐTP
22	Huỳnh Nhật Anh	2003	10A7		
23	Trần Nghị Thức	2003	10A9		
24	Nguyễn Tôn Đạt	2003	10A6		
25	Lý Hồng Tôn	2003	10A8		
26	Nguyễn Thái Minh Quân	2003	10A8	HCB	HKPĐTP
27	Võ Đức Hải	2003	10A4		
28	Đặng Huy Hùng	2003	10A9		
29	Hoàng Trung Khánh	2003	10A6		
30	Trần Quang Sơn	2003	10A7		

Phụ lục 23**TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG
NGUYỄN THỊ MINH KHAI****DANH SÁCH NAM VĐV NĂNG KHIẾU JUDO LỬA TUỔI 16**

TT	Họ và tên	Năm sinh	Lớp	Thành tích	Ghi chú
1	Lê Duy Minh	2002	11A4		
2	Đào Quang Nhật	2002	11A7		
3	Nguyễn Huy Thông	2002	11A5		
4	Hồ Cao Phước Hân	2002	11A7		
5	Hoàng Nhật Đình	2002	11A5		
6	Võ Thành Luân	2002	11A5		
7	Trần Quang Dũng	2002	11A12	HCD	HKPĐ.TP
8	Hồ Nhật Minh	2002	11A6	HCB	HKPĐ.TP
9	Trương Tân Hòa	2002	11A7		
10	Nguyễn Duy Khải	2002	11A7		
11	Nguyễn Hồng Long	2002	11A9		
12	Lâm Tuấn Hoàng	2002	11A6		
13	Đặng Bảo Nghi	2002	11A6		
14	Phạm Hoàng Dương	2002	11A5	HCD	HKPĐTP
15	Ngô Hoàng Anh	2002	11P2		
16	Nguyễn Tân Đạt	2002	11A6		
17	Trần Thái Nhật Lâm	2002	11A9		
18	Phạm Gia Khang	2002	11A12		
19	Lý Ngũ Anh Khôi	2002	11A7		
20	Nguyễn Thái Minh Quân	2002	11A9		
21	Nguyễn Quang Huy	2002	11P2	HCD	HKPĐ.TP
22	Võ Ngọc Khánh	2002	11A5		
23	Trần Hoàng Thiện Nhân	2002	11P2		
24	Trịnh Xuân Khải	2002	11A6		
25	Vũ Xuân Tùng	2002	11P2	HCD	HKPĐ.TP; TRẺ TP
26	Lê Duy Minh	2002	11A12		
27	Đào Quang Nhật	2002	11A7		
28	Trần Nghị Dương	2002	11A9	HCB	HKPĐ.TP; TRẺ TP
29	Lương Quang Huy	2002	11P2		
30	Cao Khải Minh	2002	11A7	HCV HCD	TRẺ TP; HKPĐ TP CÚP CLB TQ