

1. Đặt vấn đề

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. 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 vận động viên (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. Qua thực tiễn công tác huấn luyện nhiều năm VĐV năng khiếu tại Câu lạc bộ Judo của nhà trường cho thấy, các huấn luyện viên (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.

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 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 VĐV 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.**

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.

2. Những đóng góp mới của luận án

Luận án dựa trên cơ sở lý luận khoa học, kết hợp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy, qua đó lựa chọn được 14 test đánh giá thể lực (9 test đánh giá thể lực chung, 5 test đánh giá thể lực chuyên môn) và xây dựng thang điểm đánh giá phù hợp với VĐV năng khiếu Judo trẻ của trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh.

Luận án đã xây dựng được chương trình, kế hoạch huấn luyện, phân chia chu kỳ và giai đoạn huấn luyện cho VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh (chương trình huấn luyện thể lực cụ thể trong 4 chu kỳ/ 2 năm). Hệ thống huấn luyện gồm 80 bài tập (41 bài tập thể lực chung, 25 bài tập thể lực chuyên môn, 14 bài tập thi đấu), được phân bố hợp lý theo tuần và theo từng giai đoạn huấn luyện, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và yêu cầu thi đấu.

Luận án bước đầu chứng minh được hiệu quả trong việc nâng cao thể lực của VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Thành phố Hồ Chí Minh thông qua việc ứng dụng chương trình và hệ thống bài tập được xây dựng.

3. Cấu trúc của luận án

Luận án được trình bày trong 149 trang bao gồm: Đặt vấn đề (4 trang); các nội dung chính của luận án: Chương 1: Tổng quan các vấn đề nghiên cứu (40 trang); Chương 2: Đối tượng, phương pháp và tổ chức nghiên cứu (12 trang); Chương 3: Kết quả nghiên cứu và bàn luận (91 trang); Phần kết luận và kiến nghị (2 trang). Trong luận án có 31 bảng, 12 biểu đồ, 1 sơ đồ. Ngoài ra, luận án đã sử dụng 88 tài liệu tham khảo trong đó có 52 tài liệu viết bằng tiếng Việt, 33 tài liệu tiếng Anh, 3 website và phần phụ lục.

Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

Để tiến hành nghiên cứu, việc tổng hợp các cơ sở lý luận về vấn đề nghiên cứu là cần thiết trong việc định hướng nghiên cứu cũng như xác định phương pháp tiếp cận vấn đề nghiên cứu một cách hợp lý và khoa học. Đề tài đã tổng hợp được các cơ sở thực tiễn và lý luận liên quan từ nhiều công trình nghiên cứu trong nước và nước ngoài qua 7 nội dung:

- 1.1. Xu thế huấn luyện và cấu trúc thành tích môn Judo
- 1.2. Đặc điểm hoạt động đặc trưng của môn Judo
- 1.3. Đặc điểm huấn luyện giai đoạn chuyên môn hoá sâu VĐV Judo trẻ lứa tuổi 15 - 17**
- 1.4. Cơ sở khoa học xây dựng chương trình huấn luyện VĐV Judo trẻ**
- 1.5. Đặc điểm tâm sinh lý của VĐV Judo lứa tuổi 15 - 17**
- 1.6. Khái quát về công tác huấn luyện VĐV năng khiếu Judo của trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai**
- 1.7. Một số công trình nghiên cứu có liên quan**

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: 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 TPHCM.

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 để 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 15 - 17.

Nhóm kiểm tra và thực nghiệm sư phạm: Gồm 60 VĐV năng khiếu Judo lứa tuổi 15-16 (mỗi lứa tuổi chọn 30 VĐV nam xuyên suốt quá trình thực nghiệm) hiện đang tập luyện tại câu lạc bộ Judo trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM. 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 TPHCM 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

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn

2.2.3. Phương pháp chuyên gia

2.2.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

❖ **Thể lực chung:** Chạy 30m XPC (giây); Bật xa tại chỗ (cm); Gập bụng 1 phút (lần); Test gánh tạ (kg) (1RM); Lực lưng (kg); Lực bóp tay thuận (kg); Chạy 1500m (giây); Test Ngồi với (cm); Test chạy chữ T (giây)

❖ **Thể lực chuyên môn:** Test Ippon Soei Nage 30s (lần); Test Kouchigari 30s (lần); Test Ouchigari 30s (lần); Test Randori 30 giây (lần); Test Siết cổ 30 giây (lần):

2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

2.2.6. Phương pháp toán học thống kê

2.3. Tổ chức nghiên cứu

2.3.1. Thời gian nghiên cứu

Luận án được tiến hành nghiên cứu từ 12/2016 đến 12/2023.

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 TPHCM 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 các chu kỳ huấn luyện 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 TP. Hồ Chí Minh.

2.3.3. Địa điểm nghiên cứu

Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

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

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 TPHCM

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 TPHCM, 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.

3.1.1 Khảo sát chương trình huấn luyện VĐV năng khiếu Judo tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai TPHCM

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 TPHCM, 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.*

Kết quả thu về 22/22 phiếu của HLV (100%) thể hiện 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 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				
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 bổ hợp lý các nội dung HL (Kỹ thuật, Chiến thuật, TL 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				

TT	Mục hỏi	N	Min	Max	Trung bình	Độ lệch chuẩn
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 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				
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.*

- *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 ($\bar{x}_1 = 3.124 - 3.154$).

- *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 ($\bar{x}_1 = 3.462$).

- *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 ($\bar{x}_1 = 2.678 - 3.075$) 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.

- *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* ($\bar{x}_1 = 2.547 - 3.596$) 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 - khơi 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* ($\bar{x}_1 = 3.577 - 4.114$).

- 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 bố 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.

- *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 biên hiệu quả về Thể lực, chức năng 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.

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

Theo kết quả nghiên cứu cho 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...

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

Luận án đã 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); Chan Lee Wei (1990); Nguyễn Dương Bắc (2000); Lê Xuân Dũng (2007); Đỗ Ngọc Hùng (2007); Nguyễn Vũ Hải (2004); Vũ Quyết Định (2009), Trần Mai Thúy Hồng (2009); Nguyễn Mạnh Hùng (2001), Bạch Mai Ly và cộng sự (2023), Phạm Hùng Mạnh và cộng sự (2021), Phạm Xuân Ngà, Kim Minh, Phan Hồng Minh (1998); Hồ Thị Ánh Nguyệt (2016), Lý Đại Nghĩa (2017), Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), Vũ Bảo Thịnh (2010); Hoàng Xuân Thương (2008), Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002); Nguyễn Quốc Tuấn (2004); Franchini E et al (2015); Marques L et al (2017); Scott, K., Edward, T. (2001); Torres-Luque G (2016); William J. Kraemer, Steven J. Fleck (1993) ..., 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 VĐV các đơn vị Hà Nội,

Thanh Hóa, TPHCM, 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, 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 zigzag 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.

Kết quả được trình bày ở bảng 3.6.

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

T T	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 u	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	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

T T	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 u	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %	Số phiếu u	Tỷ lệ %
14	Chạy zích zắc 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
Thế 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	13.33	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	13.33	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 cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn các test là $\text{sig.} > 0.05$. 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 test đánh giá thể lực chuyên môn.

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. 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, chính xác và rất gần với hoạt động chuyên môn Judo.

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

Đề tài tiến hành 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.

Nhận xét: Kết quả kiểm tra thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 trường 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 $Cv\% < 10$. Ngoại trừ test siết cổ 30s có hệ số biến sai $Cv\% > 10$ 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*

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 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 chương trình huấn luyện chưa khoa học và kiểm tra đánh giá chưa hiệu quả.

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

Quy trình lựa chọn 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 Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai. 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. Kết quả nghiên cứu xác định được 14 test đánh giá thể lực (9 test thể lực chung, 5 test thể lực chuyên môn) cho VĐV năng khiếu Judo trẻ tại Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai.

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

Kết quả tham chiếu ở bảng 3.9 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 Nguyễn Thị Minh Khai tiệm cận gần với các đội mạnh như Judo trẻ TP.HCM 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.

**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 %
LỬA TUỔI 15				
<i>Thể lực chung</i>	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
<i>Thể lực chuyên môn</i>	10	Test Ippon Seoi Nage 30s (lần)	15.87±1.55	9.75
	11	Test Kouchigari 30s (lần)	15.17±1.32	8.67
	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				
<i>Thể lực chung</i>	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
<i>Thể lực chuyên môn</i>	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

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	Trẻ Judo quốc gia TTHLQG Cần Thơ	Trẻ Judo Quốc gia
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
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	

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 TP.HCM, 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 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.

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

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

❖ *Cơ sở lý luận - Cơ sở thực tiễn: (trình bày ở chương 1 của luận án)*

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

Kế hoạch huấn luyện năm 2018 – 2019 được xây dựng dựa trên sự chỉ đạo của Sở Giáo dục và Đào tạo TP.HCM, sự đồng thuận của Ban Giám hiệu cùng tập thể cán bộ, giáo viên nhà trường. Kế hoạch huấn luyện năm 2018-2019 được biên soạn và được sự phê duyệt của Hiệu trưởng và Sở Giáo dục và Đào tạo, kế hoạch 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 (*phụ lục 1&2 của luận án*).

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

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

Qua tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan về bài tập phát triển các tố chất thể lực chung, thể lực chuyên môn đối với VĐV các lứa tuổi. như: Nguyễn Đương Bắc (2000); Ngô Thu Hà (2006); Nguyễn Vũ Hải (2004); Trần Mai Thúy Hồng (2009); Đỗ Ngọc Hùng (2007); Nguyễn Mạnh Hùng (2001), Võ Ngọc Lùng (2006); Bạch Mai Ly và cộng sự (2023), Phạm Hùng Mạnh và cộng sự (2021), Trương Thị Trà My (2014); Hồ Thị Ánh Nguyệt (2016), Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), Hoàng Xuân Thuồng (2008), Bùi Trọng Toại (2010); Nguyễn Khánh Toàn (2006); Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002); Nguyễn Quốc Tuấn (2004); Bompa T.O, (1999); Franchini E et al (2015); Marques L et al (2017); Scott, K., Edward, T. (2001); Sean Scochran (2001); Torres-Luque G (2016); Steven J. Fleck (1993) ..., luận án đã tổng hợp lựa chọn sơ bộ được 139 bài tập phát triển thể lực, 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 của luận án)

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, chuyên gia, giảng 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 khép 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 đôi 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 giống	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
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

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ LỰA CHỌN					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
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 ziczac 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						
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	28	93,33	2	6,66	0	0

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ LỰA CHỌN					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
	cùng tập						
57	Thực hiện đòn Kata guruma nhấn bồng 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
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 đổi 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	Cõng 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, 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).

Hệ thống bài tập khá 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 làm 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.

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

Qua tổng hợp và phân tích các công trình nghiên cứu có liên quan đến luyện thể lực của một số tác giả trong và ngoài nước của các tác giả như: Nguyễn Vũ Hải (2004); Nguyễn Mạnh Hùng (2001); Lê Văn Lắm, Hoàng Vĩnh Giang và cộng sự (1999); Matvép L (1968); Trương Thị Trà My (2014); Ozolin M.G (1980); Ngô Ích Quân (2006); Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2017); Bùi Trọng Toại (2010); Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002); Adams, Neil (1991); Bompa T.O, (1999); Bratic M et al (2008); Fleck S.J.et al (2001); Franchini E et al (2016); Marques L et al (2017); Paavo V. Komi (1992); Rodney T et al (2007); Scott, K., Edward, T. (2001); Sean Scochran (2001); Torres-Luque G (2016); Yamamoto Y et al (2008); Weldon A et al (2021), luận án đã căn cứ trên các cơ sở huấn luyện thể lực để 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).

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

✓ Giai đoạn chuẩn bị chung

- Mục đích: Phát triển Thể lực chung.
- Thời gian: Từ 8/1 - 31/3/2018.
- Về tổ chất thể lực:

- + *Phát triển tốc độ - Linh hoạt*: Tập 3 tuần (từ ngày 8/1 – 28/1).
- + *Phát triển SM chung*: 6 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1 và 12/2 - 25/2).
- + *Phát triển sức bền ưa khí*: 3 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1).
- + *Phát triển mềm dẻo*: 3 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1).
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: Tập 5 tuần (từ ngày 9/9 - 13/10).

Định hướng huấn luyện:

- Tuần tập 5 buổi: 3 buổi TLC, 1 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 SB: 1 bài tập/ buổi, tuần 2 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 TLCLM: 6-7 bài tập/ buổi, tuần 1 buổi.
- Khối lượng, quãng nghỉ (phụ lục 7 của luận án)
- Phương pháp: Giãn cách - lặp lại - vòng tròn.

Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (Theo tiến trình - phụ lục 7 của luận án).

- 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).
- + *Phát triển SM*: 8 tuần (từ ngày 1/4 - 25/5).
- + *Phát triển sức bền yếm khí*: 3 tuần (từ ngày 8/1 - 28/1).
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: Sử dụng 36 bài tập.

❖ Chương trình thực nghiệm Chu kỳ 2 – Năm 2018 (phụ lục 6 của luận án)

✓ *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).
- + *Phát triển SM chung*: 6 tuần (từ ngày 1/8 - 19/8 và 3/9 - 16/9).
- + *Phát triển sức bền*: 4 tuần (từ ngày 8/8 - 3/9) phát triển SB ưa yếm khí.
- + *Phát triển mềm dẻo*: 4 tuần (từ ngày 1/8 - 28/8)
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: 4 tuần (từ ngày 1/10 - 27/10).

❖ Định hướng huấn luyện:

- Tuần tập 7 buổi: 3 buổi TLC, 2 buổi TLCLM 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 2 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 7 của luận án)
- Phương pháp: Giãn cách – lặp lại – vòng tròn.
- ❖ **Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn** (phụ lục 6 của luận án).
- 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 Sức mạnh*: 3 tuần (từ ngày 29/10 - 18/11)
- + *Phát triển sức bền yếm khí*: 3 tuần (từ ngày 29/10 - 18/11).
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: Sử dụng 36 bài tập.

❖ **Định hướng huấn luyện:**

- Tập 7 buổi/tuần: 2 buổi TLC, 4 buổi TLCM 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 8 của luận án)
- 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 của luận án)**

✓ *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).
- + *Phát triển SM chung*: 5 tuần (từ ngày 18/2 - 10/3 và từ 25/3 - 7/4).
- + *Phát triển sức bền ư khí*: 3 tuần (từ ngày 10/3 - 1/4).
- + *Phát triển mềm dẻo*: 4 tuần (từ ngày 18/2 - 10/3).
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: 5 tuần (từ ngày 9/9 - 13/10).

Định hướng huấn luyện:

- Tuần tập 5 buổi: 3 buổi TLC, 1 buổi TLCM 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 02 buổi.
- Khối lượng, quãng nghỉ (phụ lục 7 của luận án)
- 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).
- + *Phát triển SM*: 8 tuần (từ ngày 29/4 - 23/6/2019)
- + *Phát triển sức bền yếm khí*: 3 tuần (từ ngày 3/6 - 23/6).
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: Sử dụng 36 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 8 của luận án)
- 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 (phụ lục 7 của luận án)**✓ *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).
- + *Phát triển SM chung*: 5 tuần (từ ngày 5/8 - 25/8 và 2/9 - 15/9).

- + *Phát triển sức bền*: 4 tuần (từ ngày 5/8 - 1/9) phát triển SB ưa yếm khí.
- + *Phát triển mềm dẻo*: 4 tuần (từ ngày 12/8 - 8/9).
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: 5 tuần (từ ngày 9/9 - 13/10).
- ❖ *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).
- + *Phát triển SM*
- + *Phát triển sức bền yếm khí*: 3 tuần (từ ngày 29/10 - 18/11).
- + *Phát triển thể lực chuyên môn*: Sử dụng 36 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 8 của luận án)
- Phương pháp: Giãn cách - lặp lại - vòng tròn.
- *Cuối giai đoạn: Kiểm tra lần 2.*

3.2.4. Bàn luận mục tiêu 2

- Chương trình thực nghiệm phù hợp với mục tiêu huấn luyện ở các giai đoạn chuẩn bị để đạt đỉnh phong độ đúng thời điểm. Các bài tập được 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 VĐV 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.

Luận án tham chiếu các 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. 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. 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.

❖ **Tiểu kết:**

Luận án 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 được sắp xếp 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.

Luận án đã xây dựng được chương trình, kế hoạch huấn luyện thể lực 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

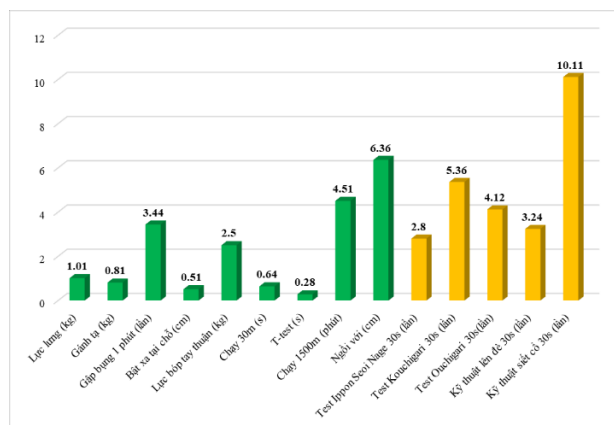
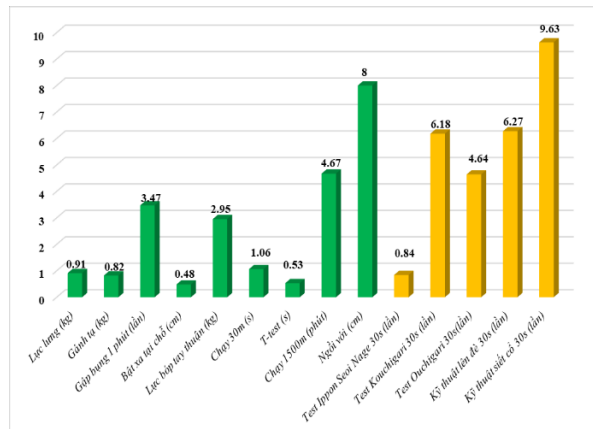
Nghiên cứu tập trung vào việc trình bày kết quả sự phát triển thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ tại trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trong các năm 2018 và 2019. Bên cạnh đó, phân tích các chỉ số thể lực chung và chuyên môn qua các chu kỳ huấn luyện, xây dựng thang điểm đánh giá thể lực và so sánh thành tích của các VĐV với các đối tượng cùng lứa tuổi tại TPHCM và các trung tâm huấn luyện.

**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
		$\overline{X}_1$	Cv%	$\overline{X}_2$	Cv%			
LÚA 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
LÚA 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

TEST		Chu kỳ I				W%	t	P
		$\bar{X}_1$	C _v %	$\bar{X}_2$	C _v %			
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 vói (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

$$t_{bảng}(0.05) = 2.045$$



Biểu đồ 3.3. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 và 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ I năm 2018

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

Kết quả kiểm tra và nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 và 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2018 cho thấy đã có thay đổi đáng kể, thành tích trung bình các test sau chu kỳ I đều có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra ban đầu. Nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.48% đến 9.63%. Trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 có nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.28% đến 10.11%, phản ánh sự hiệu quả của chương trình thực nghiệm.

❖ Chu kỳ II - năm 2018

Kết quả kiểm tra và nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 và 16 ở chu kỳ II năm 2018 cho thấy đã có thay đổi đáng kể, thành tích trung bình các test kiểm tra sau chu kỳ II tập luyện đều có giá trị trung bình cao hơn so với chu kỳ I trước đó. Nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.46% đến 10.63%. Trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 có nhịp tăng trưởng các test tăng từ 0.33% đến 7.26%, phản ánh phần nào hiệu quả của chương trình tập luyện.

Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn năm 2019

❖ Chu kỳ I - năm 2019

Kết quả kiểm tra và nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 và 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019 cho thấy, trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 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 vói (7.09%); Kỹ thuật lên dè 30s (6.62%). Các test còn lại cũng có nhịp tăng trưởng tăng ở mức tương đối. Trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 có nhịp tăng trưởng ở mức cao như: ngồi vói (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.

❖ Chu kỳ II năm 2019

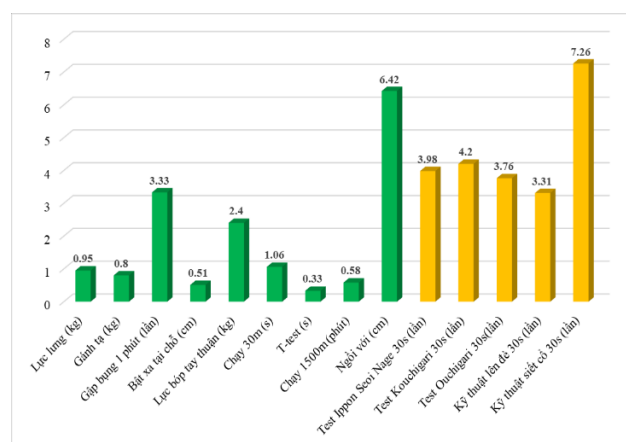
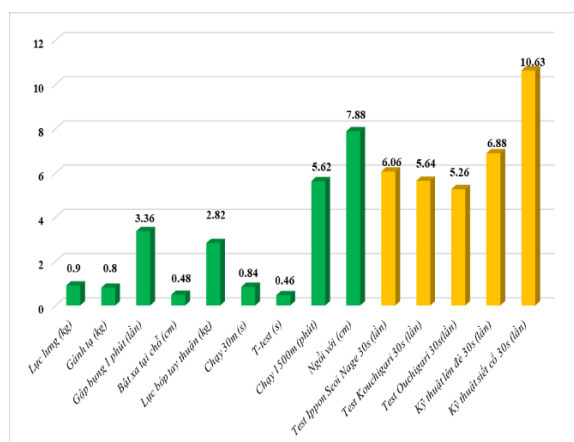
Kết quả kiểm tra và nhịp tăng trưởng thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 và 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019 cho thấy đã có thay đổi tích cực, các test kiểm tra đều có giá trị trung bình cao hơn ở lần kiểm tra trước đó. Một số test có nhịp tăng trưởng ở mức cao như: ngồi vói (22%); gập bụng 1 phút (12.96%); T – test (7.79%). Trình độ thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 có nhịp tăng trưởng ở mức cao như: ngồi vói (13.36%); chạy T-test (10.83%); gập bụng (14.22%). phù hợp với quy luật phát triển qua từng giai đoạn của lứa tuổi.

**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
		$\bar{X}_1$	C _v %	$\bar{X}_2$	C _v %			
LỬA 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 vối (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								
Thể lực chung								
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 vối (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

$t_{\text{bảng}}(0.05) = 2.045$



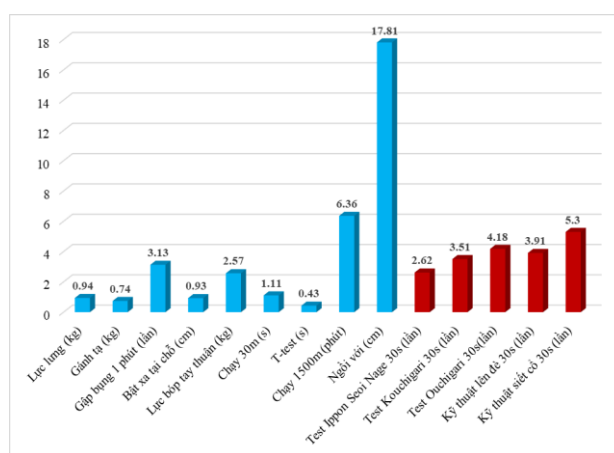
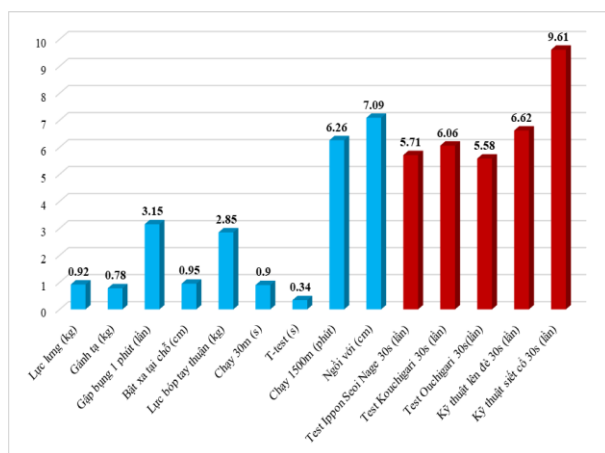
Biểu đồ 3.5. Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 và 16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai ở chu kỳ II năm 2018

**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
		$\bar{X}_1$	Cv%	$\bar{X}_2$	Cv%			
LÚA 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
LÚA TUỔI 17								
Thể lực chung								
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	39.21±1.83	4.66	40.23±1.84	4.58	2.57	41.01	<0.05

	thuận (kg)							
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
Thể lực chuyên môn								
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

$t_{bảng}(0.05) = 2.045$



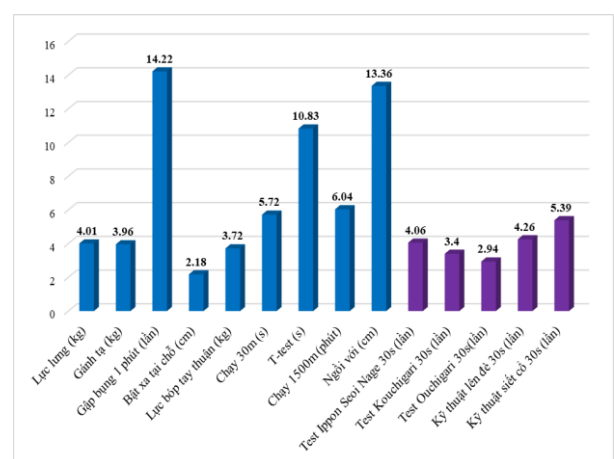
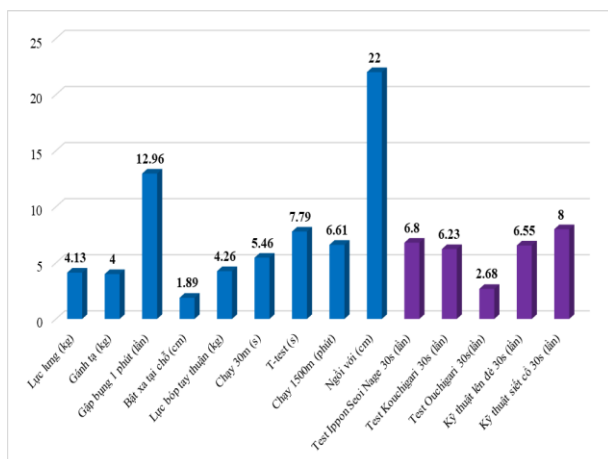
Biểu đồ 3.7. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 và 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ I năm 2019

**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
		$\bar{X}_1$	Cv%	$\bar{X}_2$	Cv%			
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 với (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								
Thể lực chung								
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	35.70±1.21	3.38	41.17±1.32	3.19	14.22	30.76	<0.05

	phút (lần)							
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 với (cm)	17.93±1.48	8.28	20.50±1.57	7.66	13.36	15.03	<0.05
Thế lực chuyên môn								
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

$t_{\text{bảng}}(0.05) = 2.045$



Biểu đồ 3.9. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 16 và 17 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai chu kỳ II năm 2019

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

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 $C = 5 + 2Z$.

3.3.2.2. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá và xếp loại thể lực:

Với thang điểm đánh giá trên, có thể tính điểm cho từng VĐV ở bất kỳ các test nào hay tổng hợp các chỉ tiêu. 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.

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

Để 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. 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 3.11 và 3.12.

❖ Vào điểm tổng hợp và xếp loại thể lực trước và sau thực nghiệm

Kết quả bảng 3.25 và 3.26 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”.

– **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, cho 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.

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 vởi (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

T T	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)	≤4.5 1	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	≥5.2 0
7	T-test (s)	≤10.0 4	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	≥12.3 7
8	Chạy 1500m (phút)	≤6.2 4	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	≥7.4 3
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 vối (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

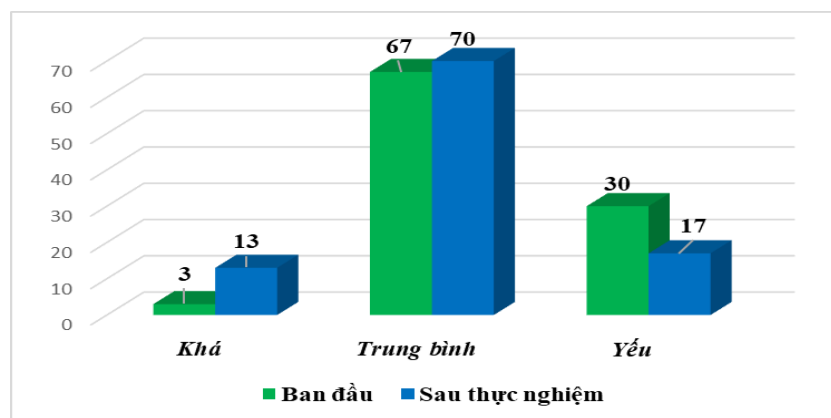
Bảng 3.23. Thang điểm đánh giá các test thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 17 sau chu kỳ II

TT	Test	Điểm									
		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 vởi (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

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

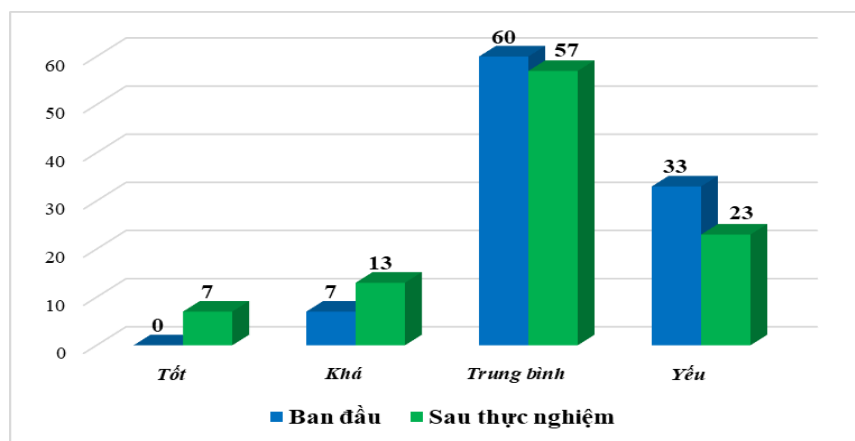


Biểu đồ 3.11. Tỷ lệ % xếp loại thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ lứa tuổi 15 -16 trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai trước và sau thực nghiệm

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



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

✚ Nghiên cứu tiến hành xếp loại đánh giá kết quả thành tích kiểm tra thể lực của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai được trình bày ở bảng 3.27; 3.28 và biểu đồ 3.11; 3.12.

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 TN

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%	1	3%	20	67%	9	30%	0	0%
Sau thực nghiệm	0	0%	4	13%	21	70%	5	17%	0	0%

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 TN

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%

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%.

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 của chương trình huấn luyện thể lực môn Judo được thiết kế phù hợp với lứa tuổi. Các test thể lực chung (sức bền, linh hoạt) và chuyên môn 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.

- 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. Kết quả nghiên cứu cho thấy về thể lực chung và chuyên môn 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 LVD ở các bài tập chuyên môn 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.

Thang điểm được thiết kế chi tiết, phù hợp với các đặc điểm thể lực cần thiết của môn Judo. Mức độ yêu cầu tăng dần theo lứa tuổi (so sánh bảng 3.15 và 3.16), phản ánh sự phát triển thể lực 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 còn và không có VĐV "Tốt" ở nhóm 15-16, cho thấy cần tiếp tục tối ưu hóa chương trình huấn luyện.

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	Trẻ Judo quốc gia TTHLQG Cần Thơ	Trẻ Judo Quốc gia
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
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 3.29 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 và đội Judo trẻ Cần Thơ 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), 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.

Bên cạnh đó kết quả tham chiếu cho thấy: thành tích các test Ippon Seoi Nage, Kouchigari, và test Randori đều thấp hơn đội Judo trẻ TP.HCM, 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.

Tham chiếu kết quả nghiên cứu về thể lực chuyên môn của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai với một số dữ liệu đã được công bố ngoài nước nhìn chung cho thấy: các test Ippon Seoi Nage, test Kouchigari, test Ouchigari, test Randori, test Siết cổ của VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai thấp hơn Judo trẻ TP. HCM và Judo trẻ Quốc gia. Đặc biệt đều thấp hơn dữ liệu nghiên cứu của IJF (Liên đoàn Judo Nhật Bản).

❖ **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 vởi, cho thấy có tiềm năng cạnh tranh ở cấp TP.HCM. Nhóm tuổi 15-16 có mức tăng trưởng vượt trội, nhóm 16-17 tiến bộ ổn định nhưng chậm hơn. Tuy nhiên vẫn còn có khoảng cách khá xa khi so sánh thành tích với các nhóm VĐV Judo trẻ TP.HCM, Judo trẻ Cần Thơ và Judo trẻ Quốc gia, 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

A. KẾT LUẬN

1. Kết quả khảo sát 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. 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 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 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.

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, 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.

B. 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 thực hiện tối ưu kế hoạch huấn luyện cá nhân hóa sẽ giúp VĐV năng khiếu Judo trẻ trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai nâng cao trình độ, hướng tới cạnh tranh ở cấp cao hơn.