

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BỀN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN JUDO LỨA TUỔI 16-17, ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA HÀ NỘI

Nguyễn Duy Khanh¹, PGS.TS. Lê Đức Chương²

¹Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội, ²Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh bền của nữ vận động viên judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Hà Nội ở các mặt: đội ngũ huấn luyện viên; cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện; chương trình huấn luyện; sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh bền. Trên cơ sở đó sẽ tiến hành lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bền cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng; Judo; Sức mạnh bền; Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội.

Abstract: Assessing the current status of strength endurance training of female judo athletes aged 16 to 17, the national youth team at the Hanoi National Sports Training Center in the following aspects: the team of coaches; training facilities; training program; use of exercises for strength endurance training. On that basis, a system of activities to develop endurance will be selected for research subjects

Keywords: Reality; Judo; Enduring strength; Hanoi National sports training center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Judo là môn thể thao đối kháng trực tiếp giữa hai vận động viên (VĐV), đòi hỏi các VĐV Judo hội tụ đầy đủ các tố chất thể lực: sức nhanh, sức mạnh (SM), khả năng phối hợp vận động, sự khéo léo. Trong thể thao thành tích cao, tính kế thừa là rất quan trọng đó là đào tạo các VĐV trẻ kế cận, sẵn sàng làm tốt nhiệm vụ khi được lên đội tuyển quốc gia để thi đấu quốc tế giành thành tích tốt cho tổ quốc. Trong những năm gần đây, Judo Việt Nam đã giành được nhiều thành tích tốt tại các giải lớn trên thế giới như giành HCV giải Vô địch Châu Á, VĐV đội tuyển Judo giành 07 HCV tại SEAGames 30 năm 2019 tại Philippines và giành suất chính thức tham

dự Olympic 2016 tại Brazil và Olympic 2020 tại Nhật Bản ở các hạng cân thấp.

Trong tập luyện và thi đấu môn Judo ngoài những yếu tố kỹ thuật, chiến thuật thì yếu tố thể lực đặc biệt là SM bền là yếu tố rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu. SM bền là khả năng duy trì sức mạnh khi thực hiện kỹ thuật trong thời gian thi đấu kéo dài. Nếu SM bền của VĐV không được đảm bảo thì rất khó để kiểm soát trong trận đấu. Qua quá trình thi đấu khi còn là VĐV thành tích cao và đã chuyển công tác huấn luyện trong nhiều năm, đồng thời qua trao đổi với các huấn luyện viên nhiều kinh nghiệm thì tôi nhận thấy yếu tố SM bền là rất quan trọng trong thi đấu môn Judo.

Xuất phát từ tầm quan trọng của SM bền trong môn Judo chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh bền của nữ vận động viên judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ quốc gia tại trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội”.***

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên Judo đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

Năm	Số lượng	Giới tính		Thâm niên công tác		Trình độ			
		Nam	Nữ	> 5 năm	> 10 năm	Cao đẳng	Đại học	Thạc Sĩ	Khác
2021	4	3	1	2	2	0	2	2	0

Qua bảng 1 cho thấy: 100% HLV Judo đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội có trình độ đại học và trên đại học, 100% số HLV có thâm niên công tác trên 5 năm, đa số các HLV nguyên là VĐV Judo đạt thành tích cao trong thời gian còn thi đấu. Các HLV đồng đều cả nam và nữ, có nhiều kinh nghiệm, tiếp xúc với VĐV trong khoảng thời gian dài nên hiểu rõ về đặc điểm tâm, sinh lý, tính cách, sở trường, sở đoản của từng VĐV, đây là một ưu thế lớn trong công tác huấn luyện môn Judo tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội.

1. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên Judo đội tuyển trẻ Quốc gia và cơ sở vật chất tại Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Hà Nội

1.1. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên Judo đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

Để đánh giá thực trạng đội ngũ huấn luyện viên (HLV), đề tài tiến hành khảo sát số lượng, trình độ của các HLV Judo đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện môn Judo tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

Cơ sở vật chất (CSVC) luôn là yếu tố quan trọng tác động trực tiếp đến hiệu quả chất lượng của công tác giảng dạy, huấn luyện môn Judo nói riêng và thể thao thành tích cao nói chung. CSVC được đáp ứng đầy đủ là điều kiện tốt để người HLV thể hiện ý tưởng của mình trong việc thực hiện các nhiệm vụ và ngược lại. CSVC phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện môn Judo tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng CSVC phục vụ công tác công tác giảng dạy, huấn luyện môn Judo tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

TT	Loại hình sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Chất lượng		
			Tốt	Khá	TB
1	Thảm tập Judo	02 bộ	X		
2	Con Nệm đánh ngã	15 con		X	
3	Dây leo (dây cao 10 m)	08 cuộn	X		
4	Dây thun (bỏ trợ kỹ thuật)	14 sợi	X		
5	Thang dây (bỏ trợ khởi động)	4 cuộn		X	
6	Thảm đánh ngã	10 bộ	X		
7	Loa kéo và Mic	01 bộ		X	
8	Đồng Hồ bấm giờ và còi	01 bộ	X		
9	Tivi kết nối Internet	01 chiếc		X	
10	Băng keo bảo vệ	05 cuộn/ngày	X		
11	Bộ khung gánh tạ	02 bộ			X
12	Dàn tạ nằm	04 bộ		X	
13	Bộ khung xà đơn xà kép	03 bộ			X
14	Dàn tạ đa năng	02 bộ	X		
15	Máy chạy bộ	02 bộ	X		
16	Dàn tạ kéo đa năng	02 bộ		X	
17	Máy tạo đá	01 chiếc		X	
18	Bóng thả lỏng	05 quả			X

Qua bảng 2 cho thấy: CSVC tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội đáp ứng tốt yêu cầu công tác giảng dạy, huấn luyện môn Judo.

2. Thực trạng chương trình huấn luyện cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

2.1. Vai trò công tác huấn luyện SM bên cho VĐV Judo

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện SM bên cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội, đề tài tiến hành điều tra thực tế về vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện SM bên cho VĐV Judo, dưới hình thức phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên trực tiếp tham gia công tác huấn luyện Judo tại các trung tâm TDTT mạnh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Vai trò và mức độ quan tâm trong công tác huấn luyện SM bền cho VĐV Judo (n=21)

Nội dung	Mức độ	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
Vai trò của SM bền trong quá trình huấn luyện VĐV Judo	Rất quan trọng	17	80.95
	Quan trọng	4	19.05
	Không quan trọng	0	0
Thực trạng công tác huấn luyện phát triển SM bền	Rất quan tâm	9	42.86
	Quan tâm	12	57.14
	Không quan tâm	0	0

Qua bảng 3 cho thấy: Vai trò của SM bền trong quá trình huấn luyện cho VĐV Judo được 100% các chuyên gia, huấn luyện viên đánh giá là quan trọng và rất quan trọng, trong đó rất quan trọng chiếm 80.95%, quan trọng chiếm 19.05%; Thực trạng công tác huấn luyện phát triển SM bền cũng được 100% huấn luyện viên, chuyên gia quan tâm phát triển, trong đó rất quan tâm chiếm 42.86%, quan tâm chiếm 57.14%.

2.2. Thực trạng chương trình huấn luyện cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

Đề tài tiến hành điều tra thực trạng công việc phân phối thời gian huấn luyện nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội qua 1 năm tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thời gian huấn luyện cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội trong 1 năm

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giáo án	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	70	29.17
2	Chiến thuật	48	20.0
3	Thể lực chung và chuyên môn	76	31.66
4	Thi đấu tập luyện	46	19.17
Tổng		240	100%

Qua bảng 4 cho thấy, số giờ huấn luyện trong 1 năm là 216 giáo án, thời gian dành cho huấn luyện các nội dung cụ thể: Huấn luyện kỹ thuật chiếm 27.78%; Huấn luyện thể lực chiếm 29.62%; Huấn luyện chiến thuật và thi đấu tập luyện chiếm 21.30%.

Để đánh giá thực trạng phân phối thời

gian huấn luyện SM bền cho đối tượng nghiên cứu, trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên làm công tác huấn luyện Judo đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội, đề tài tổng hợp kết quả tại bảng 5.

Bảng 5. Phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Số giáo án	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh	14	18.42
2	Sức mạnh	24	31.58
	- Sức mạnh tối đa	12	15.79
	- SM bền	12	15.79
3	Sức bền	16	21.05
4	Mềm dẻo	8	10.52
5	Khả năng phối hợp vận động	14	18.42
Tổng		76	100

Qua bảng 5 cho thấy: Thời gian dành cho huấn luyện sức nhanh, sức bền và khả năng phối hợp vận động là 18.75%, thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh là 34.36%. SM bền là tố chất thể lực rất quan trọng đối với VĐV Judo. Tuy vậy thời gian dành cho huấn luyện SM bền chỉ là 15.61% so với các tố chất thể lực khác là thấp. Theo một số nhà chuyên môn thì thời gian tập luyện SM bền chiếm tỷ lệ khoảng 20% là hợp lý, vì vậy cần tăng cường thời lượng dành cho huấn luyện tố chất SM bền.

2.3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SM bền cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm HLTT Quốc gia Hà Nội

Đề tài tiến hành quan sát một số buổi tập, tham khảo kế hoạch, chương trình, giáo án huấn luyện của các HLV, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện SM bền nói riêng cho đối tượng nghiên cứu. Việc sử dụng các bài tập được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SM bền cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội

TT	Bài tập	Số lượng bài tập sử dụng	Tỷ lệ %
1	Nhóm bài tập bổ trợ	10	45.46
2	Nhóm bài tập chuyên môn	8	36.36
3	Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu	4	18.18
Tổng số bài tập phát triển SM bền		22	100%

Qua bảng 6 cho thấy, các bài tập phát triển SM bên được các HLV sử dụng trong huấn luyện chưa nhiều, bài tập chưa phong phú và đa dạng, các bài tập được sử dụng phân bố không đều ở các nhóm. Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm bài tập hỗ trợ chiếm 45.46%, nhóm bài tập chuyên môn chiếm 36.36%, ít nhất là nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu chiếm tỷ lệ 18.18%. Đa số các bài tập hỗ trợ chuyên môn được sử dụng, các bài tập chuyên môn cũng như các bài tập trò chơi và thi đấu ít được sử dụng trong huấn luyện SM bên cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Đội ngũ HLV Judo đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc

gia Hà Nội có trình độ học vấn và chuyên môn tốt, CSVC của Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội khang trang, hiện đại đáp ứng tốt yêu cầu công tác giảng dạy, huấn luyện môn Judo.

Nội dung huấn luyện là đầy đủ, thời gian huấn luyện dành cho các nội dung được sắp xếp phân bố tương đối đồng đều. Tuy nhiên, việc phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nữ VĐV Judo lứa tuổi 16-17, đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội chưa hợp lý ở các tổ chất thể lực, thời gian dành cho huấn luyện SM bên chiếm tỷ lệ thấp so với các tổ chất thể lực khác. Các bài tập phát triển SM bên chưa được các HLV sử dụng nhiều trong huấn luyện, bài tập chưa phong phú, đa dạng và được sử dụng không đều ở các nhóm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (2014), *Lý luận về thể thao thành tích cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Trần Mai Thúy Hồng (2009), “*Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên Judo trẻ TP. HCM sau 1 năm tập luyện*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Đại học TDTT TP.HCM.
- [3]. Lý Đại Nghĩa (2014), “*Nghiên cứu thực trạng kỹ thuật tấn công của vận động viên Judo và nâng cao hiệu quả huấn luyện thông qua video kỹ thuật số*”, Sở Khoa học và Công nghệ TP. HCM.
- [4]. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lâm (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch, Hà Nội.
- [5]. Lê Đức Chương (2021), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Tài liệu giảng dạy Cao học, Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Hà Nội.

Bài nộp ngày 05/9/2022, phản biện ngày 10/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022