

# THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LỬA TUỔI 16 – 17 ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

NCS. Phùng Kim Giang<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia, cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia. Qua đó, cung cấp những thông tin khoa học cần thiết để điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

**Từ khoá:** Thực trạng, thể lực chuyên môn, Vật tự do, đội tuyển trẻ quốc gia.

**Abstract:** The study was conducted to assess the current physical fitness of female Freestyle wrestlers aged 16-17 in the national youth team, providing the coaching staff with accurate information on the physical fitness of female Freestyle wrestlers aged 16-17 in the national youth team. Thereby, providing the necessary scientific information to adjust the training plan, contributing to improving the quality and effectiveness of training.

**Keywords:** Current status, physical fitness, Freestyle wrestling, national youth team.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vật tự do là môn thể thao đòi hỏi sự kết hợp khéo léo giữa kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý. Trong đó, thể lực là yếu tố cốt lõi quyết định thành công của vận động viên (VĐV). Bởi lẽ, có thể lực tốt VĐV mới thực hiện tốt kỹ - chiến thuật theo ý đồ một cách thuận lợi, cũng như đảm bảo hiệu suất thi đấu.

Trong quá trình huấn luyện, vấn đề trang bị kỹ thuật, chiến thuật và thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia luôn được quan tâm chú trọng. Tuy nhiên, qua thực tế quan sát các buổi tập và thi đấu của các nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia cho thấy, phần lớn các VĐV chưa đủ khả năng duy trì với lượng vận động lớn ở các buổi tập, thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài... Vì vậy, việc đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của

VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia nhằm cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về trình độ thể lực chuyên môn của VĐV. Từ đó, giúp ban huấn luyện có cơ sở khoa học để định mức lượng vận động phù hợp trong huấn luyện, góp phần nâng cao thành tích thi đấu của VĐV.

Quá trình nghiên cứu chủ yếu sử dụng những phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia

Với mục đích đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia, quá trình nghiên cứu đã tiến

**Bảng 1. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lửa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia**

Phân loại	Tổng điểm lửa tuổi 16	Tổng điểm lửa tuổi 17
	Các hạng cân (Dưới 53, 53-61 và trên 61kg)	Các hạng cân (Dưới 53, 53-61 và trên 61kg)
Tốt	≥ 144.00	≥ 144.00
Khá	112.00 - < 144.00	112.00 - < 144.00
Trung bình	80.00 - < 112.00	80.00 - < 112.00
Yếu	48.00 - < 80.00	48.00 - < 80.00
kém	< 48.00	< 48.00

1: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

hành lựa chọn được 16 test đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy cần thiết. Trên cơ sở đó, việc lập test được tiến hành trên 50 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 thuộc các Trung tâm huấn luyện thể thao có phong trào Vật tự do phát triển mạnh trên toàn quốc. Trong đó, lứa tuổi 16 gồm 24 nữ VĐV và lứa tuổi 17 gồm 26 nữ VĐV, với 3 nhóm hạng cân: Dưới 53kg, 53 - 61kg và trên 61kg.

## 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia

Dựa vào kết quả lập test, các bảng điểm phân loại, tiêu chuẩn đánh giá và bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn riêng biệt cho các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 và lứa tuổi 17 theo từng hạng cân (dưới 53kg, từ 53 - 61kg và trên 61kg) đã

được thiết lập (bảng 1).

## 2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia

Tiếp theo, việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của 22 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia theo từng lứa tuổi và từng hạng cân được thực hiện thông qua 16 test đã lựa chọn, sau đó đối chiếu với tiêu chuẩn đã xây dựng và phân loại theo bảng xếp loại tổng hợp. Quá trình kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu được tiến hành vào tháng 8/2023.

Kết quả đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia được trình bày ở bảng

**Bảng 2. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 đội tuyển trẻ Quốc gia (n=12)**

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

**Bảng 3. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17 đội tuyển trẻ Quốc gia (n=10)**

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

**Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp phân loại thực trạng thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia**

Phân loại	Tổng điểm lứa tuổi 16 (n=12)			Tổng điểm lứa tuổi 17(n=10)		
	Các hạng cân (Dưới 53, 53-61 và trên 61kg)			Các hạng cân (Dưới 53, 53-61 và trên 61kg)		
	n	Tỷ lệ %	Tổng	n	Tỷ lệ %	Tổng
Tốt	1	8.33	33.3	1	10.0	40.0
Khá	3	25.0		3	30.0	
Trung bình	7	58.4	66.7	6	60.0	60.0
Yếu	1	8.33		0	0	
Kém	0	0		0	0	

2, 3 và 4.

Qua bảng 2, 3 cho thấy, trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia là không đều nhau và chủ yếu ở mức độ trung bình. Cụ thể là:

So sánh thành tích của VĐV theo các hạng cân ở lứa tuổi 16 cho thấy, có từ 2 đến 4 test trong tổng số 16 test có CV < 10%, còn lại 12 đến 14 test trong tổng số 16 test có CV > 10%; Còn khi so sánh ở lứa tuổi 17, có 1 đến 3 test trong tổng số 16 test có CV < 10%, còn lại 13 đến 15 test trong tổng số 16 test có CV > 10%.

Từ kết quả bảng 4 khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn đã được xây dựng ở bảng 1 cho thấy, số nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia theo từng lứa tuổi và từng hạng cân trình độ thể lực chuyên môn xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tương đối cao. Cụ thể là: Ở lứa tuổi 16 xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ tới 58.4% và cá biệt vẫn có 01 VĐV đạt thể lực yếu chiếm tỷ lệ 8.33%. Còn ở lứa tuổi 17 xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 60.0%; trong khi đó tỷ lệ VĐV đạt loại khá và tốt không cao (ở lứa tuổi 16 là 33.3%, của lứa tuổi 17 là 40.0%).

### 3. KẾT LUẬN

Bằng các phương pháp khoa học, quá trình nghiên cứu xác định được thực thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm đào tạo VĐV thuộc Trường Đại học TDTT Bắc Ninh không đều nhau và chủ yếu đạt ở mức độ trung bình (58,4% – 60%), trong khi đó tỷ lệ tốt và khá còn hạn chế (33,3% - 40%). Điều này cho thấy, trình độ thể lực chuyên môn của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ

Quốc gia còn có những hạn chế nhất định. Do đó, các huấn luyện viên cần phải chú trọng hơn đến công tác huấn luyện thể lực, đặc biệt là các tố chất thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do trong quá trình huấn luyện.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức (2002), *Giáo trình vật cổ điển và vật tự do*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Дагбаев Б.В. (2013), *Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / отв. ред. А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета.*
5. Шейк Мурадов Юна (2021), *Вольная борьба: научные основы и методика многолетней подготовки борцов/ Ю.А. Шахмурадов: Издательство «Эпоха».*

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu của Luận án Tiến sĩ giáo dục học “Nghiên cứu nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ quốc gia”, Phùng Kim Giang, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, dự diện bảo vệ cấp cơ sở tháng 5/2025.

**Ngày nhận bài:** 10/10/2024; **Ngày duyệt đăng:** 25/01/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)