

2

Huấn luyện viên
TRƯƠNG NGỌC ĐỂ - TRẦN QUANG HẠ
NGUYỄN ĐĂNG KHÁNH - NGUYỄN QUỐC TÂM

KẾ HOẠCH
HUẤN LUYỆN DÀI HẠN 6 NĂM
CHO VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO
TRÌNH ĐỘ CAO
(TỪ 1993 ĐẾN 1998)

Lưu hành nội bộ

Đối tượng huấn luyện: - TRẦN HIẾU NGÂN (Nữ) (55kg)
- HỒ NHẤT THỐNG (Nam) (58kg)

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2001

5151-1/2
2573/05

LỜI NÓI ĐẦU

Taekwondo là môn thể thao trọng điểm ở nước ta, vừa phát triển rộng rãi, vừa có thành tích cao trên đấu trường quốc tế. Huy chương bạc của Trần Hiếu Ngân tại Olympic Sydney 2000 đã khẳng định vị trí khởi đầu tốt đẹp của Việt Nam trong phong trào Olympic quốc tế. Trong những năm gần đây, quy trình sư phạm và một số giải pháp y - sinh học đã giúp cho Trần Hiếu Ngân, Hồ Nhất Thống giành được vị trí cao trong nhiều cuộc thi đấu Taekwondo Thế giới, châu Á, Đông Nam Á. Kế hoạch huấn luyện dài hạn cho những vận động viên này là khâu quan trọng của quy trình sư phạm, rất cần được tổng kết một cách khoa học. Chính vì vậy, "Kế hoạch huấn luyện dài hạn 6 năm cho vận động viên Taekwondo trình độ cao" được chọn là một trong những nội dung nghiên cứu của đề tài độc lập cấp Nhà nước: "Nghiên cứu công nghệ đặc thù trong đào tạo vận động viên quốc gia ở một số môn thể thao trọng điểm" do PGS-TS. Dương Nghiệp Chí làm chủ nhiệm đề tài, được Bộ Khoa học, công nghệ và môi trường cấp kinh phí. Kế

hoạch huấn luyện dài hạn vận động viên Taekwondo trình độ cao đã được Vụ Thể thao thành tích cao I cho ý kiến thẩm định vào tháng 5/2001: "Kế hoạch có giá trị thực tiễn phản ánh quá trình huấn luyện dài hạn cho hai vận động viên ưu tú của Taekwondo Việt Nam và họ đã giành được thành tích cao trên trường quốc tế. Và do vậy, kế hoạch có tác dụng tham khảo tốt cho công tác huấn luyện vận động viên đỉnh cao". Bên cạnh đó, Vụ Thể thao thành tích cao I cũng đã nêu lên một số khiếm khuyết về hình thức trình bày kế hoạch của các tác giả.

Viện Khoa học Thể dục Thể thao tán thành ý kiến của Vụ Thể thao thành tích cao I, trân trọng công lao đóng góp sáng tạo và giá trị thực tiễn, vì vậy xin giới thiệu cuốn sách: "Kế hoạch huấn luyện dài hạn 6 năm cho vận động viên Taekwondo trình độ cao" để các võ sư, võ sinh Taekwondo, các cán bộ chuyên môn tham khảo. Chúng tôi chân thành cảm ơn và đánh giá cao công lao đóng góp của các huấn luyện viên, vận động viên đã cộng tác với chúng tôi hoàn thành cuốn sách này, một tài liệu tham khảo rất có giá trị thực tiễn.

VIỆN KHOA HỌC
THỂ DỤC THỂ THAO

SƠ LƯỢC VẬN ĐỘNG VIÊN

1. TRẦN HIẾU NGÂN

- Sinh ngày 26 tháng 6 năm 1974.
- Nơi sinh: Phú Yên
- Trình độ chuyên môn: 2 đẳng (1993).
- Năm bắt đầu tập luyện Taekwondo: 1987
 - + Nơi tập: Phú Yên
- HLV ban đầu: + Trương Sỹ Thống
 - + Nguyễn Ngọc Hùng
- Thành tích đạt được: HCB - VĐQG 92 (51 kg)
- Năm bắt đầu tập luyện có hệ thống: 1993
 - + Nơi tập: CLBVT TP.HCM

✧ Nhận xét chuyên môn:

- *Chiến thuật*: rất đơn giản, chỉ đánh được tấn công, tấn công bằng những đòn đơn như vòng cầu chân sau, chẻ chân sau và đánh một bên chân trái, chân phải rất yếu. Không đánh được phòng thủ + các chiến thuật liên hoàn, chưa có tư duy chiến thuật.
- *Tâm lý*: thi đấu kiên cường nhưng thiếu kinh nghiệm, sáng tạo.

- *Thể lực*: có sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khéo léo chưa đạt yêu cầu.
 - *Kỹ thuật*: không đạt, còn ảnh hưởng kỹ thuật cũ nhiều.
- (Xem bảng đánh giá).

2. HỒ THỐNG NHẤT

- Sinh ngày 20 tháng 10 năm 1975.
- Nơi sinh: Thành phố Hồ Chí Minh
- Trình độ chuyên môn: 2 đẳng (1993).
- Năm bắt đầu tập luyện Taekwondo: 1987
 - + Nơi tập: TT TDTT Quận 4
- HLV ban đầu: + Nguyễn Văn Hải
- Thành tích đạt được: HCV - VĐTT 91-92, HCV - VDQG 92 (54 kg).
- Năm bắt đầu tập luyện có hệ thống: 1993
 - + Nơi tập: CLBVT TP.HCM

✧ Nhận xét chuyên môn:

- *Chiến thuật*: rất đơn giản, chỉ đánh được tấn công, tấn công bằng những đòn đơn như vòng cầu chân sau, đá ngang chân trước và đánh một bên chân phải, chân trái rất yếu, không đánh được phòng thủ + các kỹ thuật liên hoàn, tư duy chiến thuật yếu, phân vai quá cứng.

- *Tâm lý*: dao động nhiều, trong thi đấu có ý chí quyết thắng, không sáng tạo.
 - *Thể lực*: có sức mạnh, sức bền tương đối, sức nhanh, khéo léo chưa đạt yêu cầu.
 - *Kỹ thuật*: không đạt, còn ảnh hưởng kỹ thuật cũ nhiều.
- (Xem bảng đánh giá).

CÁC SỐ LIỆU ĐO HÌNH THÁI CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN

TT	Họ và tên	Ngày sinh	Giới tính	Cao H (cm)	Nặng (Kg)	Quetelet g/cm	Sải tay (T)	T-H (cm)	Rộng vai (cm)	Rộng chậu (cm)	Chỉ số thể hình	Dài tay	Dài chân	Diện tích bàn tay			D. tích bàn chân		
														Dài	Rộng	Diện tích	Dài	Rộng	Diện tích
1	Trần Hiếu Ngân	26-6-74	Nữ	155	55	354	160	5	35	33		63	70	16	9	144	20	9	180
2	Hồ Nhất Thống	20-10-75	Nam	168	60	357	178	10	39	28		74	90	19	11	209	26	11	286

✧ **Thể hình:** thấp so với hạng cân thi đấu của mình

- **Nữ 55 kg:** cao trung bình từ 160 cm đến 165 cm.

- **Nam 58 kg:** cao trung bình từ 170 cm đến 174 cm.

BẢNG DÀNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC Vận động viên: TRẦN HIẾU NGÂN

TT	Nội dung	Thông số chuẩn	Yêu cầu	K.năng T.hiện	Nhiệm xét
1	Chạy 30m	4"50		5"50	Chưa đạt
2	Chạy 3000m	13'20"		15'	Chưa đạt
3	Bật xa	240 cm		200 cm	Chưa đạt
4	Bật 3 bước	650 cm		598 cm	Trung bình
5	Bật cao	60 cm		35 cm	Chưa đạt
6	Bật lùi	120 cm		99 cm	Trung bình
7	Lộn trước	10 điểm		2 điểm	Chưa đạt
8	Lộn sau	10		3	Chưa đạt
9	Trống ngược	10		2	Chưa đạt
10	Lực lưng				

BẢNG ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT

Vận động viên: TRẦN HIẾU NGÂN

TT	Nội dung	Điểm chuẩn	Yêu cầu	K.năng T.hiện	Nhận xét
1	Đá thẳng trước	10	Đòn đá phải nhanh, mạnh, chính xác, thăng bằng, đúng kỹ thuật. Di chuyển bằng mũi bàn chân, bước chân phải nhịp nhàng, không gò bó.	4	Tập trung dùng sức nhiều quá khi thực hiện đòn → không uyển chuyển. Đỡ tay và một số đòn thực hiện không được như đòn đá sau, đá ngang. Chưa biết kỹ thuật di chuyển.
2	Đá ngang	10		5	
3	Đá chẻ	10		6	
4	Đá vòng cầu	10		4	
5	Đá sau	10		2	
6	Đá xoay móc gót	10		2	
7	Di chuyển tới	10		1	
8	Di chuyển lùi	10		2	
9	Di chuyển ngang	10		2	
10	Đỡ tay	10		3	
11	Phối hợp động tác	10		2	
12	Đòn trên không 2.3.4	10		3	
13	Đá tốc độ 1 chân	26		21	
14	Đá tốc độ 2 chân	27		21	
15	Đá khoảng cách 4m	26		21	

BẢNG ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC

Vận động viên: HỒ NHẤT THỐNG

TT	Nội dung	Thông số chuẩn	Yêu cầu	K.năng T.hiện	Nhận xét
1	Chạy 30m	4"		5"30	Chưa đạt
2	Chạy 3000m	10'30"		14'30"	Chưa đạt
3	Bật xa	260 cm		245 cm	Trung bình
4	Bật 3 bước	800 cm		730 cm	Chưa đạt
5	Bật cao	80 cm		54 cm	Chưa đạt
6	Bật lùi	140 cm		109 cm	Chưa đạt
7	Lộn trước	10 điểm		5 điểm	Trung bình
8	Lộn sau	10		5	Trung bình
9	Trống ngược	10		3	Trung bình
10	Lực lưng				

BẢNG ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT

Vận động viên: HỒ NHẤT THỐNG

TT	Nội dung	Điểm chuẩn	Yêu cầu	Kiểm T.hiện	Nhận xét
1	Đá thẳng trước	10	Đòn đá phải nhanh, mạnh, chính xác, thẳng bằng, đúng kỹ thuật. Di chuyển bằng mũi bàn chân, bước chân phải nhịp nhàng, thoải mái.	5	Phân vai, hông cứng → thực hiện đồng tác chậm đi. Đỡ tay và một số đòn thực hiện không được như đòn đá sau. Kỹ thuật di chuyển rất yếu, không hợp lý.
2	Đá ngang	10		6	
3	Đá ché	10		5	
4	Đá vòng cầu	10		4	
5	Đá sau	10		2	
6	Đá xoay móc gót	10		4	
7	Di chuyển tới	10		3	
8	Di chuyển lùi	10		3	
9	Di chuyển ngang	10		2	
10	Đỡ tay	10		2	
11	Phối hợp đồng tác	10		2	
12	Đòn trên không 2.3.4	10		4	
13	Đá tốc độ 1 chân	29		23	
14	Đá tốc độ 2 chân	28		22	
15	Đá khoảng cách 4m	28		22	

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN

Thời gian: Từ 01/01/1993 đến 31/12/1998

Số lượng: gồm 2 VĐV (1 nam, 1 nữ)

Nơi tập trung: CLB Võ thuật TP.HCM

I. MỤC ĐÍCH VÀ NHIỆM VỤ CHUNG CỦA KẾ HOẠCH.

1. Mục đích:

- Chuẩn bị tham dự: SEA Games 17 Singapore (1993)
Asiad 12 Hiroshima (1994)

Các giải quan trọng các năm sắp tới:

SEA Games 18 Chiangmai (1995)

VĐ Châu Á Australia (1996), SEA Games 19 Jarkata (1997)

Đặc biệt là giải Vô địch Châu Á lần thứ 13 được tổ chức tại Thành phố Hồ Chí Minh - Việt Nam (1998) và Asiad 13 tại Bangkok - Thái Lan.

2. Nhiệm vụ:

- Phát triển và nâng cao sức bền chung, chuyên môn.
- Hoàn chỉnh, hoàn thiện kỹ chiến thuật từ đó phát triển thành kỹ xảo.
- Làm quen, duy trì khả năng thi đấu đỉnh cao.
- Thông qua thi đấu để ổn định tâm lý, ý chí cho vận động viên.

- Giáo dục đạo đức.
- Hoàn thành mục đích đã đề ra.

II. ĐẶC ĐIỂM KẾ HOẠCH

a. Về lực lượng vận động viên:

- Gồm 2 vận động viên chính.
- Các vận động viên có triển vọng tốt (đối tượng tập luyện).

b. Đối tượng tranh chấp:

- Đông Nam Á: Philippines, Indonesia, Thái Lan.
- Châu Á: Hàn Quốc, Đài Loan, Iran, Trung Quốc, Nhật.

c. Đặc điểm thi đấu của kế hoạch:

Các cuộc thi đấu chính:

Tháng	1993	
	Tên giải	Địa điểm
12 → 20/6	SEA Games 17	Singapore
17 → 19/9	Vô địch Toàn quốc lần 4	TPHCM
19 → 21/12	Quốc tế mở rộng	TPHCM

Tháng	1994	
	Tên giải	Địa điểm
17 → 19/7	Quốc tế mở rộng	TPHCM
2 → 16/10	Asiad 12	Hiroshima (Nhật)
8 → 11/11	Vô địch Toàn quốc lần 5	TPHCM

Tháng	1995	
	Tên giải	Địa điểm
7 → 9/6	Đại hội TDTT Toàn quốc	TPHCM
16 → 18/7	Quốc tế mở rộng	TPHCM
17 → 21/11	Vô địch Thế giới	Philippines
9 → 17/12	SEA Games 18	Chiangmai (Thái Lan)

Tháng	1996	
	Tên giải	Địa điểm
12 → 22/6	VĐ Châu Á 12	Melbourne (Australia)
13 → 20/7	Quốc tế mở rộng	TPHCM
20 → 30/10	VĐ Đông Nam Á lần 4	TPHCM

Tháng	1997	
	Tên giải	Địa điểm
13 → 20/7	Quốc tế mở rộng	TPHCM
14 → 24/10	SEA Games 19	Jakarta (Indonesia)

Tháng	1998	
	Tên giải	Địa điểm
5 → 20/5	VĐ Châu Á 13	TPHCM (Việt Nam)
20 → 30/7	Quốc tế mở rộng	TPHCM
1 → 20/12	ASIAD 13	Bangkok (Thailand)

d. Đặc điểm các điều kiện:

- Huấn luyện viên: Đạt yêu cầu trong công tác huấn luyện.
- Cơ sở sân bãi tập luyện: CLB Võ thuật, đảm bảo yêu cầu tập luyện chuyên môn.
- CLB Phan Đình Phùng
- Tạo điều kiện cho các em tập huấn trong nước và nước ngoài (tăng kinh phí).
- Trang bị tập luyện:
 - Thiếu dụng cụ hỗ trợ, bao đá, dụng cụ tập thể lực chuyên môn.
 - Trang bị bảo hiểm tập luyện và thi đấu (theo luật mới).
 - Trang bị đồng phục tập huấn và thi đấu ở nước ngoài.
- Các yêu cầu khác:
 - Kiểm tra sức khỏe định kỳ (2 lần/năm - tháng 3, tháng 9).
 - Phòng hồi phục cho vận động viên.
 - Có chế độ học văn hóa, ngoại ngữ.
 - Cần Bác sĩ riêng theo dõi đội (có chế độ).

III. MỤC TIÊU CHỈ TIÊU.

1. Mục tiêu:

- Làm quen thi đấu đỉnh cao.

- Đạt thành tích cao nhất vào năm 1998 (giải Vô địch Châu Á được tổ chức tại Thành phố Hồ Chí Minh, Asiad 13 tại Bangkok Thái Lan).

2. Chỉ tiêu:

Năm	Tên giải	Chỉ tiêu
1993	SEA Games 17 (Singapore)	Làm quen thi đấu đỉnh cao Phấn đấu thắng 1 trận
1994	Asiad 12 (Hiroshima - Nhật)	Làm quen thi đấu đỉnh cao Phấn đấu thắng 1 trận
1995	SEA Games 18 (Chiangmai - Thái Lan)	HCB 54 kg HCB 55 kg
1996	VĐ Châu Á 12 (Melbourne - Australia)	2 HCB
1997	SEA Games 19 (Jakarta - Indonesia)	2 HCV
1998	VĐ Châu Á 13 (TPHCM - Vietnam) Asiad 13 (Bangkok - Thái Lan)	HCV Châu Á HCV Asiad

3. Chỉ tiêu đào tạo và kiểm tra chuyên môn định kỳ.

+ Phối hợp với Liên đoàn Taekwondo Đà Loan và Hàn Quốc để kiểm tra các chỉ số sinh lý của vận động viên (1 lần/năm).

+ Các test về thể lực (xem bảng đánh giá cuối năm).

+ Các động tác đơn tính thời gian (1 lần/năm).

+ Các động tác phối hợp liên hoàn (kỹ chiến thuật).

IV. PHÂN BỐ KẾ HOẠCH.

1. Chu kỳ 1: Hai năm (1993 - 1994).

Tháng	1993	
	Giai đoạn (thời kỳ)	Địa điểm
01	Quá độ	TPHCM
02	Chuẩn bị 1 (kỹ thuật)	TPHCM
03	Chuẩn bị 1 (thể lực)	Đà Lạt
04	Chuẩn bị 1 "	Vũng Tàu
05	Chuẩn bị 1 (Kỹ chiến thuật)	Đài Loan
06	Thi đấu 1	<i>Seagames 17 (Singapore)</i>
07	Chuẩn bị 2 (kỹ chiến thuật)	TPHCM
08	Chuẩn bị 2 "	TPHCM
09	Thi đấu 2	<i>VĐQG lần 4</i>
10	Chuẩn bị 3 (kỹ chiến thuật)	TPHCM
11	Chuẩn bị 3 "	TPHCM
12	Thi đấu 3	<i>Quốc tế mở rộng (TPHCM)</i>

Tháng	1994	
	Giai đoạn (thời kỳ)	Địa điểm
01	Quá độ	TPHCM
02	Chuẩn bị 1 (kỹ thuật)	TPHCM
03	Chuẩn bị 1 (thể lực)	Đà Lạt
04	Chuẩn bị 1 "	Vũng Tàu
05	Chuẩn bị 1 (kỹ chiến thuật)	Hàn Quốc
06	Chuẩn bị 1 "	Hàn Quốc
07	Thi đấu 1	<i>Quốc tế TPHCM</i>
08	Chuẩn bị 2 (kỹ chiến thuật)	TPHCM
09	Chuẩn bị 2 "	TPHCM
10	Thi đấu 2	<i>Asiad 12 (Hiroshima - Nhật)</i>
11	Thi đấu 2	<i>Vô địch Toàn quốc (TPHCM)</i>
12	Duy trì	TPHCM

2. Chu kỳ 2: Hai năm (1995 - 1996).

Tháng	1995	
	Giai đoạn (thời kỳ)	Địa điểm
01	Quá độ	TPHCM
02	Chuẩn bị 1 (kỹ thuật)	TPHCM
03	Chuẩn bị 1 (thể lực)	Vũng Tàu
04	Chuẩn bị 1 "	Vũng Tàu
05	Chuẩn bị 1 (Kỹ chiến thuật)	TPHCM
06	Thi đấu 1	<i>Vô địch Toàn quốc</i>
07	Thi đấu 1	<i>Quốc tế TPHCM</i>
08	Chuẩn bị 2 (kỹ chiến thuật)	Hàn Quốc
09	Chuẩn bị 2 "	Hàn Quốc
10	Chuẩn bị 2 "	Hàn Quốc
11	Thi đấu 2	<i>Vô địch Thế giới (Phillippines)</i>
12	Thi đấu 2	<i>SEA Games 18 (Chiangmai - Thái Lan)</i>

Tháng	1996	
	Giai đoạn (thời kỳ)	Địa điểm
01	Quá độ	TPHCM
02	Chuẩn bị 1 (kỹ thuật)	TPHCM
03	Chuẩn bị 1 (thể lực)	Đà Lạt
04	Chuẩn bị 1 (thể lực)	Vũng Tàu
05	Chuẩn bị 2 (kỹ chiến thuật)	Đài Loan + Hàn Quốc
06	Thi đấu 1	<i>VĐ Châu Á 12 (Melbourne - Australia)</i>
07	Thi đấu 1	<i>Quốc tế TPHCM</i>
08	Chuẩn bị 3 (kỹ chiến thuật)	TPHCM
09	Chuẩn bị 3 (kỹ chiến thuật)	TPHCM
10	Thi đấu 2	<i>VĐ Đông Nam Á (TPHCM)</i>
11	Hồi phục	TPHCM
12	Hồi phục	TPHCM