

# Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định

TS. Nguyễn Lê Huy; ThS. Nguyễn Minh Ngọc ■

## TÓM TẮT:

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn các test và xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và tiêu chuẩn đánh giá thể lực (ĐGTL) cho nam vận động viên (VĐV) bóng đá lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Nam Định.

*Từ khóa:* tiêu chuẩn đánh giá; thể lực; vận động viên, bóng đá...

## ABSTRACT:

Throughout the research process, we have selected the test and built the classification criteria, scoreboard and criteria of physical fitness assessment for male football players ages 15 - 17 in Nam Dinh province.

*Keywords:* assessment criteria, physical fitness, player, football.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để tiến hành xây dựng được quy trình đào tạo VĐV bóng đá hoàn chỉnh, có tính hiệu quả cao thì việc xây dựng hệ thống tiêu chuẩn ĐGTL cho VĐV giữ vai trò quan trọng và được sự quan tâm đặc biệt của các nhà chuyên môn. Bởi bên cạnh các yếu tố tâm lý, kỹ - chiến thuật, thì thể lực là yếu tố quan trọng góp phần tạo nên hiệu quả tập luyện và thi đấu cho VĐV bóng đá...

Tuy nhiên, việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn ĐGTL cho VĐV bóng đá trẻ chưa được tiến hành một cách khoa học và toàn diện. Vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn ĐGTL chuyên môn cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định là vấn đề mang tính cấp thiết. Xuất phát từ lý do trên, đề tài tiến hành nghiên cứu "Xây dựng tiêu chuẩn ĐGTL cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định".

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: phỏng vấn, kiểm tra y học, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**2.1. Lựa chọn test ĐGTL cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá Nam Định**



(Ảnh minh họa)

Để lựa chọn được các test ĐGTL chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, nội dung kiểm tra và các test thường được áp dụng trong việc kiểm tra, ĐGTL cho VĐV bóng đá trẻ Việt Nam thông qua hình thức phỏng vấn bằng phiếu hỏi.

Kết quả đề tài đã lựa chọn được hệ thống 12 test, chỉ số đánh giá thể lực cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định. Các test, chỉ số này đã được xác định trong quá trình nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo có thể đưa vào ĐGTL cho khách thể nghiên cứu.

**2.2. Xây dựng tiêu chuẩn ĐGTL chuyên môn cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá Nam Định**

Trên cơ sở các test, chỉ số đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên khách thể là VĐV bóng đá 15 - 17 tuổi tỉnh Nam Định. Kết quả kiểm tra và so sánh được trình bày ở bảng 1.

Kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy: tất cả các test, chỉ số kiểm tra ĐGTL của đối tượng nghiên cứu ở cả 3 nhóm tuổi có khác biệt rõ ( $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ) và tương đối tập trung ( $C_v < 10\%$ ), sai số tương đối của số trung bình cộng đều nằm ở trong phạm vi cho phép ( $< 0.05$ ).

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test ĐGTL cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định (n = 45)**

| TT | Test, chỉ số                           | Kết quả kiểm tra theo nhóm VĐV |                |       |                          |                |       |                          |                |       |                                                 |                                                 |                                                 |        |
|----|----------------------------------------|--------------------------------|----------------|-------|--------------------------|----------------|-------|--------------------------|----------------|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------|
|    |                                        | Lứa tuổi 15 (n=12) (1)         |                |       | Lứa tuổi 16 (n = 15) (2) |                |       | Lứa tuổi 17 (n = 18) (3) |                |       | t <sub>1,2</sub><br>(t <sub>0,05</sub> = 2.060) | t <sub>2,3</sub><br>(t <sub>0,05</sub> = 1.960) | t <sub>1,3</sub><br>(t <sub>0,05</sub> = 2.048) | p      |
|    |                                        | $\bar{x} \pm \delta$           | C <sub>V</sub> | ε     | $\bar{x} \pm \delta$     | C <sub>V</sub> | ε     | $\bar{x} \pm \delta$     | C <sub>V</sub> | ε     |                                                 |                                                 |                                                 |        |
| 1  | Chiều cao đứng (cm)                    | 163,24 ± 3,48                  | 2,13           | 0,012 | 165,63 ± 3,5             | 2,11           | 0,012 | 168,39 ± 3,72            | 2,21           | 0,012 | 2,145                                           | 2,14                                            | 4,106                                           | < 0.05 |
| 2  | Chỉ số quetelet (g/cm)                 | 351,26 ± 14,8                  | 4,21           | 0,023 | 363,35 ± 17,34           | 4,77           | 0,026 | 376,97 ± 17              | 4,51           | 0,025 | 2,176                                           | 2,257                                           | 4,534                                           | < 0.05 |
| 3  | Phản xạ đơn (ms)                       | 176,74 ± 8,33                  | 4,71           | 0,026 | 170,21 ± 7,64            | 4,49           | 0,024 | 163,67 ± 7,51            | 4,59           | 0,025 | 2,376                                           | 2,495                                           | 4,553                                           | < 0.05 |
| 4  | Phản xạ phức (ms)                      | 253,44 ± 12,43                 | 4,90           | 0,027 | 244,55 ± 5,94            | 2,43           | 0,014 | 235,66 ± 5,68            | 2,41           | 0,014 | 4,155                                           | 2,832                                           | 4,805                                           | < 0.05 |
| 5  | Chạy 30m XPC (s)                       | 4,44 ± 0,24                    | 5,41           | 0,016 | 4,36 ± 0,22              | 5,05           | 0,014 | 4,28 ± 0,21              | 4,91           | 0,012 | 2,273                                           | 2,142                                           | 3,964                                           | < 0.05 |
| 6  | Chạy 60m XPC (s)                       | 7,6 ± 0,48                     | 6,32           | 0,026 | 7,35 ± 0,3               | 4,08           | 0,015 | 7,09 ± 0,31              | 4,37           | 0,015 | 3,623                                           | 2,742                                           | 4,639                                           | < 0.05 |
| 7  | Cooper test (m)                        | 2816,79 ± 111,1                | 3,94           | 0,022 | 2897,39 ± 102,39         | 3,53           | 0,02  | 2977,99 ± 67,12          | 2,25           | 0,013 | 2,573                                           | 2,279                                           | 4,624                                           | < 0.05 |
| 8  | Bật cao đánh đầu (cm)                  | 57,25 ± 1,59                   | 2,78           | 0,015 | 58,47 ± 1,68             | 2,87           | 0,015 | 59,68 ± 1,54             | 2,58           | 0,014 | 2,224                                           | 2,397                                           | 4,595                                           | < 0.05 |
| 9  | Dẫn bóng 30 m luân cộc sút cầu môn (s) | 7,6 ± 0,3                      | 3,95           | 0,014 | 7,45 ± 0,33              | 4,43           | 0,016 | 7,29 ± 0,28              | 3,84           | 0,013 | 2,293                                           | 2,392                                           | 4,946                                           | < 0.05 |
| 10 | Ném biên có đà (m)                     | 19,2 ± 0,61                    | 3,18           | 0,015 | 19,59 ± 0,58             | 2,96           | 0,013 | 19,98 ± 0,58             | 2,90           | 0,013 | 2,318                                           | 2,474                                           | 4,512                                           | < 0.05 |
| 11 | Dung tích sống (lít)                   | 3,89 ± 0,23                    | 5,91           | 0,016 | 3,98 ± 0,21              | 5,28           | 0,014 | 4,06 ± 0,22              | 5,42           | 0,015 | 2,383                                           | 2,593                                           | 4,514                                           | < 0.05 |
| 12 | Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần)  | 164,98 ± 3,98                  | 2,41           | 0,013 | 161,89 ± 3,45            | 2,13           | 0,012 | 158,79 ± 4,21            | 2,65           | 0,015 | 2,228                                           | 2,583                                           | 4,312                                           | < 0.05 |

**Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại thể lực của nam VĐV bóng đá Nam Định**

| Lứa tuổi | Test                                   | Kém       | Yếu               | Trung bình        | Khá               | Tốt       |
|----------|----------------------------------------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------|
| 15       | Chiều cao đứng (cm)                    | < 156.41  | 156.41 - 159.76   | 159.77 - 166.49   | 166.50 - 169.85   | > 169.85  |
|          | Chỉ số quetelet (g/cm)                 | < 321.79  | 321.79 - 336.46   | 336.47 - 365.83   | 365.84 - 380.51   | > 380.51  |
|          | Phản xạ đơn (ms)                       | > 193.06  | 193.06 - 184.85   | 184.84 - 168.42   | 168.41 - 160.20   | < 160.20  |
|          | Phản xạ phức (ms)                      | > 277.95  | 277.95 - 265.65   | 265.64 - 241.02   | 241.01 - 228.71   | < 228.71  |
|          | Chạy 30m XPC (s)                       | > 4.58    | 4.58 - 4.46       | 4.45 - 4.21       | 4.20 - 4.08       | < 4.08    |
|          | Chạy 60m XPC (s)                       | > 8.21    | 8.21 - 7.86       | 7.85 - 7.13       | 7.12 - 6.77       | < 6.77    |
|          | Cooper test (m)                        | < 2594.73 | 2594.73 - 2705.69 | 2705.70 - 2927.66 | 2927.67 - 3038.63 | > 3038.63 |
|          | Bật cao đánh đầu (cm)                  | < 54.19   | 54.19 - 55.66     | 55.67 - 58.61     | 58.62 - 60.09     | > 60.09   |
|          | Dẫn bóng 30 m luân cộc sút cầu môn (s) | > 7.85    | 7.85 - 7.68       | 7.67 - 7.31       | 7.30 - 7.13       | < 7.13    |
|          | Ném biên có đà (m)                     | < 18.11   | 18.11 - 18.59     | 18.60 - 19.58     | 19.59 - 20.07     | > 20.07   |
|          | Dung tích sống (lít)                   | < 3.57    | 3.57 - 3.66       | 3.67 - 3.89       | 3.90 - 3.99       | > 3.99    |
|          | Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần)  | > 172.59  | 172.59 - 168.74   | 168.73 - 161.01   | 161.00 - 157.15   | < 157.15  |
| 16       | Chiều cao đứng (cm)                    | < 158.77  | 158.77 - 162.13   | 162.14 - 168.90   | 168.91 - 172.27   | > 172.27  |
|          | Chỉ số quetelet (g/cm)                 | < 328.80  | 328.80 - 346.01   | 346.02 - 380.46   | 380.47 - 397.68   | > 397.68  |
|          | Phản xạ đơn (ms)                       | > 185.13  | 185.13 - 177.62   | 177.61 - 162.58   | 162.57 - 155.06   | < 155.06  |
|          | Phản xạ phức (ms)                      | > 256.08  | 256.08 - 250.27   | 250.26 - 238.62   | 238.61 - 232.80   | < 232.80  |
|          | Chạy 30m XPC (s)                       | > 4.45    | 4.45 - 4.36       | 4.35 - 4.15       | 4.14 - 4.05       | < 4.05    |
|          | Chạy 60m XPC (s)                       | > 7.60    | 7.60 - 7.43       | 7.42 - 7.05       | 7.04 - 6.87       | < 6.87    |
|          | Cooper test (m)                        | < 2692.73 | 2692.73 - 2795.00 | 2795.01 - 2999.55 | 2999.56 - 3101.83 | > 3101.83 |
|          | Bật cao đánh đầu (cm)                  | < 55.24   | 55.24 - 56.79     | 56.80 - 59.91     | 59.92 - 61.47     | > 61.47   |
|          | Dẫn bóng 30 m luân cộc sút cầu môn (s) | > 7.75    | 7.75 - 7.55       | 7.54 - 7.13       | 7.12 - 6.92       | < 6.92    |
|          | Ném biên có đà (m)                     | < 18.56   | 18.56 - 19.01     | 19.02 - 19.94     | 19.95 - 20.40     | > 20.40   |
|          | Dung tích sống (lít)                   | < 3.68    | 3.68 - 3.76       | 3.77 - 3.96       | 3.97 - 4.05       | > 4.05    |
|          | Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần)  | > 168.44  | 168.44 - 165.12   | 165.11 - 158.44   | 158.43 - 155.11   | < 155.11  |
| 17       | Chiều cao đứng (cm)                    | < 161.08  | 161.08 - 164.67   | 164.68 - 171.88   | 171.89 - 175.48   | > 175.48  |
|          | Chỉ số quetelet (g/cm)                 | < 343.09  | 343.09 - 359.97   | 359.98 - 393.74   | 393.75 - 410.63   | > 410.63  |
|          | Phản xạ đơn (ms)                       | > 178.35  | 178.35 - 170.96   | 170.95 - 156.17   | 156.16 - 148.77   | < 148.77  |
|          | Phản xạ phức (ms)                      | > 246.67  | 246.67 - 241.12   | 241.11 - 229.99   | 229.98 - 224.43   | < 224.43  |
|          | Chạy 30m XPC ao (s)                    | > 4.35    | 4.35 - 4.27       | 4.26 - 4.08       | 4.07 - 3.99       | < 3.99    |
|          | Chạy 60m XPC (s)                       | > 7.36    | 7.36 - 7.18       | 7.17 - 6.79       | 6.78 - 6.60       | < 6.60    |
|          | Cooper test (m)                        | < 2843.88 | 2843.88 - 2910.87 | 2910.88 - 3044.88 | 3044.89 - 3111.88 | > 3111.88 |
|          | Bật cao đánh đầu (cm)                  | < 56.72   | 56.72 - 58.14     | 58.15 - 60.99     | 61.00 - 62.42     | > 62.42   |
|          | Dẫn bóng 30 m luân cộc sút cầu môn (s) | > 7.50    | 7.50 - 7.35       | 7.34 - 7.02       | 7.01 - 6.86       | < 6.86    |
|          | Ném biên có đà (m)                     | < 18.96   | 18.96 - 19.40     | 19.41 - 20.33     | 20.34 - 20.78     | > 20.78   |
|          | Dung tích sống (lít)                   | < 3.75    | 3.75 - 3.84       | 3.85 - 4.05       | 4.06 - 4.15       | > 4.15    |
|          | Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần)  | > 166.87  | 166.87 - 162.78   | 162.77 - 154.59   | 154.58 - 150.49   | < 150.49  |

Từ kết quả thu được ở bảng 1, đề tài tiến hành phân loại từng test ĐGTL cho 3 nhóm tuổi theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém (theo quy tắc 2). Kết quả được trình bày ở các bảng 2. Đồng thời đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C cho từng chỉ tiêu, test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở các bảng 3.

Từ kết quả nghiên cứu trên, các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định bao gồm 4 nhóm yếu tố: hình thái; tâm lý; thể lực; y sinh. Mỗi test được quy theo thang điểm 10,

tổng điểm đạt được tối đa là 120 điểm, điểm tối thiểu đạt được là 12 điểm. Đề tài tiến hành quy đổi và xây dựng bảng tiêu chuẩn xếp loại ĐGTL cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15-17 Nam Định theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

### 3. KẾT LUẬN

- Đã lựa chọn được 12 test, chỉ số đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo để ĐGTL cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Nam Định, bao gồm: chiều cao

**Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp ĐGTL của nam VĐV bóng đá Nam Định**

| Lứa tuổi | Test                                   | Điểm    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------|----------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|          |                                        | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 15       | Chiều cao đứng (cm)                    | 170,20  | 168,46  | 166,72  | 164,98  | 163,24  | 161,50  | 159,76  | 158,02  | 156,28  | 154,54  |
|          | Chỉ số quetelet (g/cm)                 | 380,86  | 373,46  | 366,06  | 358,66  | 351,26  | 343,86  | 336,46  | 329,06  | 321,66  | 314,26  |
|          | Phản xạ đơn (ms)                       | 160,08  | 164,25  | 168,41  | 172,58  | 176,74  | 180,91  | 185,07  | 189,24  | 193,40  | 197,57  |
|          | Phản xạ phức (ms)                      | 228,58  | 234,80  | 241,01  | 247,23  | 253,44  | 259,66  | 265,87  | 272,09  | 278,30  | 284,52  |
|          | Chạy 30 m XPC (s)                      | 3,96    | 4,08    | 4,20    | 4,32    | 4,44    | 4,56    | 4,68    | 4,80    | 4,92    | 5,04    |
|          | Chạy 60 m XPC (s)                      | 6,64    | 6,88    | 7,12    | 7,36    | 7,60    | 7,84    | 8,08    | 8,32    | 8,56    | 8,80    |
|          | Cooper test (m)                        | 3038,99 | 2983,44 | 2927,89 | 2872,34 | 2816,79 | 2761,24 | 2705,69 | 2650,14 | 2594,59 | 2539,04 |
|          | Bật cao đánh đầu (cm)                  | 60,43   | 59,64   | 58,84   | 58,05   | 57,25   | 56,46   | 55,66   | 54,87   | 54,07   | 53,28   |
|          | Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)  | 7,00    | 7,15    | 7,30    | 7,45    | 7,60    | 7,75    | 7,90    | 8,05    | 8,20    | 8,35    |
|          | Ném biên có đà (m)                     | 20,42   | 20,12   | 19,81   | 19,51   | 19,20   | 18,90   | 18,59   | 18,29   | 17,98   | 17,68   |
|          | Dung tích sống (lít)                   | 4,35    | 4,24    | 4,12    | 4,01    | 3,89    | 3,78    | 3,66    | 3,55    | 3,43    | 3,32    |
|          | Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (l)    | 172,94  | 170,95  | 168,96  | 166,97  | 164,98  | 162,99  | 161,00  | 159,01  | 157,02  | 155,03  |
| 16       | Chiều cao đứng (cm)                    | 172,63  | 170,88  | 169,13  | 167,38  | 165,63  | 163,88  | 162,13  | 160,38  | 158,63  | 156,88  |
|          | Chỉ số quetelet (g/cm)                 | 398,03  | 389,36  | 380,69  | 372,02  | 363,35  | 354,68  | 346,01  | 337,34  | 328,67  | 320,00  |
|          | Phản xạ đơn (ms)                       | 154,93  | 158,75  | 162,57  | 166,39  | 170,21  | 174,03  | 177,85  | 181,67  | 185,49  | 189,31  |
|          | Phản xạ phức (ms)                      | 232,67  | 235,64  | 238,61  | 241,58  | 244,55  | 247,52  | 250,49  | 253,46  | 256,43  | 259,40  |
|          | Chạy 30 m XPC (s)                      | 3,92    | 4,03    | 4,14    | 4,25    | 4,36    | 4,47    | 4,58    | 4,69    | 4,80    | 4,91    |
|          | Chạy 60 m XPC (s)                      | 6,75    | 6,90    | 7,05    | 7,20    | 7,35    | 7,50    | 7,65    | 7,80    | 7,95    | 8,10    |
|          | Cooper test (m)                        | 3102,17 | 3050,98 | 2999,78 | 2948,59 | 2897,39 | 2846,20 | 2795,00 | 2743,81 | 2692,61 | 2641,42 |
|          | Bật cao đánh đầu (cm)                  | 61,83   | 60,99   | 60,15   | 59,31   | 58,47   | 57,63   | 56,79   | 55,95   | 55,11   | 54,27   |
|          | Dẫn bóng 30 m luân cộc sút cầu môn (s) | 6,79    | 6,96    | 7,12    | 7,29    | 7,45    | 7,62    | 7,78    | 7,95    | 8,11    | 8,28    |
|          | Ném biên có đà (m)                     | 20,75   | 20,46   | 20,17   | 19,88   | 19,59   | 19,30   | 19,01   | 18,72   | 18,43   | 18,14   |
|          | Dung tích sống (lít)                   | 4,40    | 4,30    | 4,19    | 4,09    | 3,98    | 3,88    | 3,77    | 3,67    | 3,56    | 3,46    |
|          | Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần)  | 168,79  | 167,07  | 165,34  | 163,62  | 161,89  | 160,17  | 158,44  | 156,72  | 154,99  | 153,27  |
| 17       | Chiều cao đứng (cm)                    | 175,83  | 173,97  | 172,11  | 170,25  | 168,39  | 166,53  | 164,67  | 162,81  | 160,95  | 159,09  |
|          | Chỉ số quetelet (g/cm)                 | 410,97  | 402,47  | 393,97  | 385,47  | 376,97  | 368,47  | 359,97  | 351,47  | 342,97  | 334,47  |
|          | Phản xạ đơn (ms)                       | 148,65  | 152,41  | 156,16  | 159,92  | 163,67  | 167,43  | 171,18  | 174,94  | 178,69  | 182,45  |
|          | Phản xạ phức (ms)                      | 224,30  | 227,14  | 229,98  | 232,82  | 235,66  | 238,50  | 241,34  | 244,18  | 247,02  | 249,86  |
|          | Chạy 30 m XPC (s)                      | 3,86    | 3,97    | 4,07    | 4,18    | 4,28    | 4,39    | 4,49    | 4,60    | 4,70    | 4,81    |
|          | Chạy 60 m XPC (s)                      | 6,47    | 6,63    | 6,78    | 6,94    | 7,09    | 7,25    | 7,40    | 7,56    | 7,71    | 7,87    |
|          | Cooper test (m)                        | 3112,23 | 3078,67 | 3045,11 | 3011,55 | 2977,99 | 2944,43 | 2910,87 | 2877,31 | 2843,75 | 2810,19 |
|          | Bật cao đánh đầu (cm)                  | 62,76   | 61,99   | 61,22   | 60,45   | 59,68   | 58,91   | 58,14   | 57,37   | 56,60   | 55,83   |
|          | Dẫn bóng 30 m luân cộc sút cầu môn (s) | 6,73    | 6,87    | 7,01    | 7,15    | 7,29    | 7,43    | 7,57    | 7,71    | 7,85    | 7,99    |
|          | Ném biên có đà (m)                     | 21,14   | 20,85   | 20,56   | 20,27   | 19,98   | 19,69   | 19,40   | 19,11   | 18,82   | 18,53   |
|          | Dung tích sống (lít)                   | 4,50    | 4,39    | 4,28    | 4,17    | 4,06    | 3,95    | 3,84    | 3,73    | 3,62    | 3,51    |
|          | Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần)  | 167,21  | 165,11  | 163,00  | 160,90  | 158,79  | 156,69  | 154,58  | 152,48  | 150,37  | 148,27  |

đứng (cm); quetelet (g/cm); phản xạ đơn (ms); phản xạ phức (ms); chạy 30 m xuất phát cao (XPC) (s); chạy 60 m XPC (s); cooper test (m); bật cao đánh đầu (cm); dẫn bóng 30m; luân cộc sút cầu môn (s); ném biên có đà (m); dung tích sống (lít); tần số mạch đập sau 1 lượng vận động (LVD) chuẩn (lần).

- Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và tiêu chuẩn ĐGTL cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định. Đây là các tiêu chuẩn có đầy đủ cơ sở khoa học, đủ độ tin cậy, chính xác nhằm ĐGTL chuyên môn cho đối tượng

**Bảng 4. Tiêu chuẩn ĐGTL chuyên môn cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 Nam Định**

| Xếp loại   | Điểm tổng hợp theo các nhóm tuổi |                 |                 |
|------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|
|            | Lứa tuổi 15                      | Lứa tuổi 16     | Lứa tuổi 17     |
| Tốt        | ≥ 82,80                          | ≥ 85,23         | ≥ 86,49         |
| Khá        | 64,40 → < 82,80                  | 66,29 → < 85,23 | 67,27 → < 86,49 |
| Trung bình | 46,00 → < 64,40                  | 47,35 → < 66,29 | 48,05 → < 67,27 |
| Yếu        | 27,60 → < 46,00                  | 28,41 → < 47,35 | 28,83 → < 48,05 |
| Kém        | ≤ 27,60                          | 28,41           | ≤ 28,83         |

nghiên cứu với các chỉ dẫn cụ thể trong việc áp dụng vào thực tiễn.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Daxuxkxi V.M (1978), *Các tố chất thể lực VĐV*, Nxb TDTT Hà Nội, Dịch: Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Tâm.
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *"Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao"*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2000), *Kiểm tra trình độ tập luyện đối với cầu thủ Bóng đá Việt Nam*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

*Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ khoa học giáo dục, tên đề tài: "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 17 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá Nam Định." Luận văn bảo vệ năm 2017.*

*(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/3/2018; ngày phản biện đánh giá: 15/5/2018; ngày chấp nhận đăng: 9/6/2018)*