

Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của sinh viên nam đội tuyển bóng đá phân hiệu Đại học Đà Nẵng tại Kon Tum

TS. Trần Hữu Hùng; ThS. Nguyễn Xuân Nguyên ■

TÓM TẮT:

Bằng cách phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, kết hợp với phỏng vấn, phương pháp kiểm tra và thống kê sử dụng toán học, các tác giả đã chọn 8 bài kiểm tra để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam sinh viên (SV), đội bóng đá phân hiệu Đại học Đà Nẵng (ĐHĐN) tại Kon Tum.

Từ khóa: sinh viên, Đại học Đà Nẵng, Kon Tum, bóng đá, trình độ thể lực chuyên môn...

ABSTRACT:

By analyzing and synthesizing relevant materials in combination with interviews, examining methods of and mathematical statisticizing pedagogy, the authors have selected eight tests to assess the level of professional fitness for male students of football team at the University of Danang's Division in Kon Tum.

Keywords: students, University of Danang, Kon Tum, football, professional fitness level ...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao được nhiều người yêu thích, tập luyện bóng đá ngoài việc nâng cao sức khỏe, làm cho cơ thể cường tráng, phát triển cân đối, thông qua việc tập luyện và thi đấu, bóng đá còn giáo dục tính dũng cảm, ngoan cường, tính đồng đội, tình yêu thương lẫn nhau, tình đoàn kết hợp tác.

Thực trạng đội bóng đá nam phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum trong những năm gần đây cũng được Ban lãnh đạo quan tâm như: xây dựng sân bóng mini, tổ chức tham dự các giải, kinh phí thi đấu tăng. Tuy nhiên thành tích thường chỉ dừng ở mức độ cấp địa phương, còn ở cấp ĐHĐN, sân chơi Đại hội thể dục thể thao (TĐTT) quan trọng nhất thì chưa bao giờ đạt thành tích khả quan, thường bị loại ngay vòng sơ loại. Một trong những nguyên nhân thất bại, đó là TLCM của các SV còn hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu thi đấu, thường hay thua vào những phút cuối trận khi thể lực đã giảm sút.

Do vậy, để có thể đánh giá trình độ tập luyện của học sinh (HS) nam, lứa tuổi 18-22 đội tuyển bóng đá và



(Ảnh minh họa)

tìm ra những yêu cầu, nội dung luyện tập phù hợp nhằm cải thiện thành tích, cần phải xác định được các test đánh giá TLCM phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lý, thể lực của SV là vấn đề cấp thiết. Do đó chúng tôi tiến hành “**Lựa chọn các test đánh giá TĐTL chuyên môn của SV nam đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum**”.

Để thực hiện nhiệm vụ nghiên cứu đặt ra, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; kiểm tra sử dụng và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá TLCM của VĐV bóng đá nam

Để giải quyết nhiệm vụ đặt ra của đề tài chúng tôi đã tiến hành đọc và phân tích tài liệu chuyên môn. Kết quả tham khảo đã tổng hợp được những test phù hợp với đặc điểm môn Bóng đá và tình hình thực tế tại phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum. Tuy nhiên để tăng tính khách

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHDN tại Kon Tum (n = 20)

TT	Các Test	Kết quả		
		Đồng ý	Không đồng ý	Tỉ lệ (%)
1	Chạy 30m XPC (s)	18	2	90
2	Chạy xuất phát theo hiệu lệnh	12	8	60
3	Ném biên (m)	17	3	85
4	Bật xa tại chỗ (cm)	18	2	90
5	Bật nhảy bằng 2 chân 20 lần (s)	10	10	50
6	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	12	8	60
7	Bật cóc 30m (s)	13	7	65
8	Sút bóng nhanh với 2, 3 bước đà.	13	7	65
9	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	12	8	60
10	Chạy 30m tam giác đều (s)	20	0	100
11	Bật nhảy đánh đầu (m)	11	9	55
12	Dẫn bóng 15m luân cộc sút cầu môn (s)	12	8	60
13	Bật nhảy đánh đầu (m)	14	6	70
14	Dẫn bóng luân cộc 25m (s)	17	3	85
15	Chạy biến tốc	11	9	55
16	Chạy 1500m (s)	20	0	100
17	Chạy sút cầu môn 05 quả liên tục, chạy đà 5m(s)	20	0	100
18	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 05 quả liên tiếp (s).	13	7	65
19	Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 3 lần (s)	20	0	100
20	Chạy sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	13	7	65

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo của các test đánh giá TLCM cho đội tuyển bóng đá nam phân hiệu ĐHDN tại Kon Tum (n = 20)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Hệ số tương quan (r)
1	Chạy 30m XPC (s)	4,45 $\pm$ 0,52	0,85
2	Ném biên (m)	20,2 $\pm$ 2,0	0,89
3	Bật xa tại chỗ (cm)	248 $\pm$ 6,7	0,90
4	Chạy 30m tam giác đều (s)	7,64 $\pm$ 0,06	0,79
5	Dẫn bóng luân cộc 25m (s)	7,41 $\pm$ 0,15	0,80
6	Chạy 1500m (s)	5,32 $\pm$ 0,19	0,80
7	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25,9 $\pm$ 1,2	0,86
8	Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 3 lần (s)	4,83 $\pm$ 0,25	0,84

quan và độ tin cậy của các test này, thông qua việc phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), giảng viên (GV) có kinh nghiệm chuyên môn. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1 đề tài lựa chọn được 8 test đạt tỷ lệ từ 85% trở lên, đó là: chạy xuất phát cao (XPC) 30m (s), ném biên (m), bật xa tại chỗ (cm), chạy 30m tam giác đều (s), dẫn bóng luân cộc 25m (s), chạy 1500m (s), chạy sút cầu môn 05 quả liên tục, chạy đà 5m(s), dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 3 lần (s).

Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan khi tuyển chọn các test, ở mỗi phiếu phỏng vấn chúng tôi thêm một câu hỏi cho các HLV, giáo viên có thể bổ sung thêm các test cần thiết khi đánh giá trình độ TLCM, nhưng vì thực tế số ý kiến tán thành sử dụng quá ít, nên chúng tôi không bổ sung được test nào vào 8 test được chọn trên.

2.2. Kiểm tra độ tin cậy của test

Độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả các lần lập test trên cùng một số đối tượng thực nghiệm (TN) trong cùng một điều kiện.

Nhằm xác định mối tương quan và độ tin cậy của các test được lựa chọn để ứng dụng trong đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển bóng đá, đề tài tiến hành xác định mối tương quan của các test lựa chọn với khả năng thi đấu của đối tượng nghiên cứu, kết hợp với phương pháp test lặp lại (retest), các test và chỉ số trên được thực hiện kiểm tra 2 lần trong điều kiện như nhau và trong cùng một thời điểm. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 và 3 cho thấy:

- Các test lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo ($|r| >$

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum (n = 20)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Chạy 30m XPC (s)	4,45 $\pm$ 0,52	4,43 $\pm$ 0,5	0,86
2	Ném biên (m)	20,2 $\pm$ 2,0	20,5 $\pm$ 2,2	0,9
3	Bật xa tại chỗ (cm)	248 $\pm$ 6,7	250 $\pm$ 6,8	0,93
4	Chạy 30m tam giác đều (s)	7,64 $\pm$ 0,06	7,63 $\pm$ 0,05	0,824
5	Dẫn bóng luân cộc 25m (s)	7,41 $\pm$ 0,15	7,40 $\pm$ 0,13	0,806
6	Chạy 1500m (s)	5,32 $\pm$ 0,19	5,30 $\pm$ 0,20	0,85
7	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	25,9 $\pm$ 1,2	25,8 $\pm$ 1,3	0,87
8	Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 3 lần (s)	4,83 $\pm$ 0,25	4,82 $\pm$ 0,28	0,86

[0.6]), hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($r > 0.800$), có tính khả thi cao và phù hợp có thể ứng dụng trong đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum.

Như vậy, từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã lựa chọn được 08 test sử dụng để đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum.

Để đánh giá tố chất tốc độ và sức bền tốc độ của các HS đội tuyển bóng đá, đề tài chọn test chạy 30m xpc, test chạy 30m tam giác đều và test ném biên là khoa học, chính xác và phù hợp với đặc điểm khách thể nghiên cứu và điều kiện trang thiết bị, cơ sở vật chất tại trường.

Bóng đá có tính đối kháng cao, để chiếm ưu thế trong các tình huống tranh chấp trên sân đòi hỏi vận động viên (VDV) phải biết che chắn, va chạm hợp lệ đúng luật; không cho đối phương lấy bóng, phá bóng đi xa khi đối phương uy hiếp cầu môn, thực hiện được các cú sút cầu môn từ khoảng cách xa và các đường chuyền bóng dài, mạnh, chuẩn xác... Để đạt hiệu quả khi thực hiện các điều này đòi hỏi VDV phải có sức mạnh thật tốt (đặc biệt là sức mạnh chi dưới). Kết quả nghiên cứu chọn test bật xa tại chỗ để đánh giá sức mạnh chi dưới cho các em là hợp lý.

Với tầm quan trọng của sức bền trong bóng đá hiện đại kết quả nghiên cứu chọn test 1500m để đánh giá sức bền ưa khí của các em đội tuyển. Với mục đích của test

1500m là đánh giá năng lực vận động và VO2 max gián tiếp nên được các chuyên gia bóng đá, các nhà chuyên môn, các nhà nghiên cứu ở nước ta và trên thế giới dùng như một test phổ thông để đánh giá sức bền cho các VDV bóng đá.

Chuyền bóng và sút bóng phải chính xác, mạnh và kịp thời kết hợp với việc sử dụng các quỹ đạo khác nhau (trên không, dưới đất, thẳng, cong), tùy theo vị trí của VDV và của thủ môn đối phương trên sân. Những đường chuyền hay quả sút tốt luôn mang lại hiệu quả của một pha tấn công, trong những thời điểm quyết định chỉ cần một đường chuyền thuận lợi, một cú sút tốt sẽ mang lại thắng lợi cho đội nhà. Từ đó cho thấy, để đánh giá khả năng phối hợp vận động và khéo léo đề tài chọn test sút bóng liên tục 5 quả, chạy đà 5m (s) là phù hợp, đạt được mục đích đề ra của đề tài và thực tế trên sân bóng. Kết quả nghiên cứu này cũng trùng hợp với các chuyên gia bóng đá như: Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Trọng Hỷ và Vương Lâm, Nguyễn Đức Nhâm.

Tóm lại, các test kiểm tra thể lực chuyên môn đối với SV nam đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum đã lựa chọn là phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 8 các test đánh giá trình độ TLCM của SV nam, đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic IV. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội, Phạm Ngọc Trân dịch.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TP. Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo được trích từ đề tài Thạc sĩ: “Lựa chọn các test đánh giá trình độ TLCM của SV nam đội tuyển bóng đá phân hiệu ĐHĐN tại Kon Tum” được nghiệm thu năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/12/2018; ngày phản biện đánh giá: 19/1/2019; ngày chấp nhận đăng: 22/2/2019)