

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ HÌNH THÁI, TỔ CHẤT THỂ LỰC, CHỨC NĂNG CƠ THỂ VỊ TRÍ HẬU VỆ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ NAM U17 VIỆT NAM

TS. Lê Anh Dũng¹

Tóm tắt: Trong bóng đá các cầu thủ được phân công thành nhiều vị trí trên sân. Mỗi VĐV ở các vị trí khác nhau thì biểu hiện vai trò nhiệm vụ trên sân cũng có nhiều điểm riêng biệt. Đặc biệt là yêu cầu về hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể của các cầu thủ bóng đá trong thi đấu ở các vị trí có sự khác biệt rõ ràng. Đánh giá những mặt này cho VĐV (VĐV) là việc làm cần thiết và thường xuyên của các huấn luyện viên (HLV) nhằm nắm bắt được những điểm yếu mạnh để phát huy và cải thiện hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cho VĐV, làm cơ sở để xây dựng được chương trình huấn luyện phù hợp để mang lại thành tích cao trong quá trình thi đấu. Việc lựa chọn các phương pháp, phương tiện và biện pháp phù hợp, có cơ sở khoa học, cùng với việc kiểm tra, đánh giá thường xuyên kết quả tập luyện của VĐV bóng đá nam ở vị trí hậu vệ U17 Việt Nam là một trong những khâu quan trọng của quá trình huấn luyện.

Từ khóa: Hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể, VĐV bóng đá, hậu vệ.

Summary: In football, players are divided into many positions on the field. Each athlete in different positions, the expression of roles and duties on the field also has many distinct points. Especially the requirements on morphology, physical qualities, and body functions of football players in the competition compete in positions with obvious differences. Assessing these aspects for athletes is necessary and regular work by coaches in order to grasp the strengths and weaknesses to promote and improve the athlete's form, physical quality, and body function, as a basis for building appropriate training program to bring high performance during competition. The selection of appropriate methods, means and measures with a scientific basis, together with the regular examination and evaluation of the training results of male football athletes in the position of U17 Vietnam defender is a in the key stages of the training process.

Keywords: Morphology, physical qualities, body function, football athletes, defender.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kiểm tra, đánh giá thường xuyên kết quả tập luyện của VĐV môn bóng đá là một trong những khâu quan trọng của quá trình huấn luyện. Thông qua kiểm tra, đánh giá giúp HLV có thể đánh giá điểm mạnh, điểm yếu về hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể của VĐV để làm cơ sở khoa học cho việc tập luyện. Đồng thời, đánh giá tác dụng của các chương trình tập luyện hiện hành ở vị trí khác nhau, nhằm nâng cao khả năng thi đấu của các VĐV nam U17 Việt Nam, nâng cao hiệu quả tập luyện, thúc đẩy quá trình tập luyện khoa học. Huấn luyện hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể của VĐV là một phần quan trọng bậc nhất của huấn luyện bóng đá, việc rèn luyện hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cần được thực hiện theo chức năng vị trí và đặc điểm cá nhân của VĐV, đây cũng là xu hướng phát triển của huấn luyện môn bóng đá hiện đại.

Đã có nhiều công trình nghiên cứu về môn bóng đá như: Phạm Xuân Thành (2006) “Phương pháp xác định hiệu suất thi đấu trong đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể của VĐV bóng đá trẻ”, Nguyễn Đức Anh (2017) “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho các VĐV U23 Việt Nam”, Vũ Đình Mai (2019) “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV bóng đá lứa tuổi 13-15 Trung tâm đào tạo bóng đá trẻ Việt Nam”. Nhưng để đánh giá riêng theo vị trí và lứa tuổi U17 thì còn chưa có tác giả nào đề cập đến, vì vậy nghiên cứu lựa chọn các tiêu chí đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể theo vị trí của các nam VĐV

bóng đá U17 Việt Nam là một vấn đề hết sức cần thiết và quan trọng.

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cho nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam ở vị trí hậu vệ

Để lựa chọn được các test đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cho nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam ở vị trí hậu vệ tác giả 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, đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cho VĐV bóng đá nam tại Việt Nam thông qua hình thức phỏng vấn bằng phiếu hỏi.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 14 test đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cho nam VĐV bóng đá vị trí hậu vệ U17 Việt Nam. Các test này đã được xác định có mức độ tương quan đủ độ tin cậy, tính thông báo, mang tính ổn định theo vị trí thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Trong quá trình nghiên cứu, việc tiến hành kiểm tra sự phạm được tiến hành định kỳ trên đối tượng nghiên cứu vị trí hậu vệ.

2.2. Xây dựng bảng phân loại từng chỉ tiêu đánh giá theo vị trí hậu vệ của nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam

Từ kết quả thu được ở các bảng 1, tác giả tiến hành phân loại từng chỉ tiêu

Bảng 1. Kết quả kiểm tra sự phạm Nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam - hàng Hậu vệ (n=100)

TT	Test	$\bar{X} \pm \delta$
1	Chiều cao đứng (cm).	172.60 ± 6.68
2	Chỉ số BMI (kg/m^2)	20.80 ± 1.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	270.38 ± 12.05
4	Bật cao tại chỗ (cm)	50.95 ± 2.26
5	Chạy 30 m xuất phát cao (s).	4.50 ± 0.54
6	Chạy 60 m xuất phát cao (s).	7.49 ± 0.22
7	Chạy 12 phút (m)	2811.68 ± 110.97
8	Đá bóng chuẩn từ 20 m cầu môn 2×2 m (chân trái 5 quả, chân phải 5 quả 5 quả) (lần).	6.88 ± 1.05
9	Dẫn bóng 30 m luân móc cơ sút cầu môn (s)	7.50 ± 0.53
10	Ném biên có đà (m).	20.50 ± 2.20
11	Dung tích sống (lít).	3.89 ± 0.52
12	Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần).	157.68 ± 7.25
13	Ngưỡng yếm khí tốc độ VanT (m/s).	3.69 ± 0.29
14	PWC170 (KGm/phút).	265.86 ± 6.03

Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể theo từng nội dung của nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam - hàng Hậu vệ

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung Bình	Khá	Tốt
1	Chiều cao đứng (cm).	<166	166-169	170-175	176-178	>178
2	Chỉ số BMI (kg/m^2)	<18.70	18.70-19.75	19.76-21.85	21.86-22.90	>22.90
3	Bật xa tại chỗ (cm)	<246.28	246.28-258.33	258.54-282.43	282.44-294.48	>294.48
4	Bật cao tại chỗ (cm)	<46.43	46.43-48.69	48.70-53.21	53.22-55.47	>55.47
5	Chạy 30 m xuất phát cao (s).	>4.88	4.69-4.88	4.31-4.68	4.12-4.30	<4.12
6	Chạy 60 m xuất phát cao (s).	>7.93	7.71-7.93	7.27-7.70	7.05-7.26	<7.05
7	Chạy 12 phút (m)	<2589.73	2589.73-2700.6	2700.70-2922.6	2922.67-3033.6	>3033.6
8	Đá bóng chuẩn từ 20 m cầu môn 2×2 m (chân trái 5 quả, chân phải 5 quả 5 quả) (lần).	<4.78	4.78-5.83	5.84-7.93	7.94-8.98	>8.98
9	Dẫn bóng 30 m luân móc cơ sút cầu môn (s)	>8.56	8.03-8.56	6.97-8.02	6.44-6.96	<6.44
10	Ném biên có đà (m).	<16.1	16.1-18.2	18.3-22.6	22.7-24.9	>24.9
11	Dung tích sống (lít).	<3.49	3.49-3.68	3.69-4.08	4.09-4.29	>4.29
12	Tần số mạch đập sau 1 LVD chuẩn (lần).	>172.18	164.93-172.18	150.43-164.92	143.18-150.42	<143.18
13	Ngưỡng yếm khí tốc độ VanT (m/s).	<3.05	3.05-3.36	3.37-4.00	4.01-4.33	>4.01
14	PWC170 (KGm/phút).	<253.80	253.80-259.87	259.88-271.88	271.89-2277.92	>277.92

đánh giá theo vị trí Hậu vệ của nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam thành 5 mức: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém theo qua tắc 2 xích ma:

Tốt: $> \bar{X} + 2\delta$,
Khá: $> \bar{X} + \delta$ đến $\bar{X} + 2\delta$,
Trung bình: Từ $\bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} + \delta$,
Yếu: $< \bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} - 2\delta$,
Kém: $< \bar{X} - 2\delta$

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá hình thái, tố chất thể lực, chức năng cơ thể theo từng nội dung của nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam

Căn cứ vào các kết quả trình bày ở trên tác giả tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng chỉ tiêu, test đã lựa chọn. Theo bảng điểm C, thành tích của VĐV có thể được quy đổi thành điểm tương ứng. Kết quả được trình

bày ở bảng 3.

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu như đã trình bày ở trên, đã tiến hành xây dựng chuẩn điểm đánh giá tổng hợp trong đánh giá hình thái, tố chất thể lực, chức năng cơ thể của vị trí Hậu vệ theo tỷ trọng ảnh hưởng tương ứng yếu tố thành phần (Hình thái, tố chất thể lực, chức năng cơ thể). Theo mức độ ảnh hưởng của từng chỉ số đến vị trí và đánh giá hình thái, tố chất thể lực, chức năng cơ thể của VĐV, điểm cao nhất của từng chỉ số trong nghiên cứu này là tổng điểm của từng chỉ số thành phần.

$$20.70 + 37.80 + 24.60 = 83.10 \text{ điểm}$$

Trên cơ sở kết quả tỷ trọng ảnh hưởng của các nhóm yếu tố thành phần mà đã xác định được, tác giả tiến hành quy đổi thang điểm của các nhóm yếu tố thành phần trong đánh giá hình thái, tố chất thể

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá hình thái, tố chất thể lực, chức năng cơ thể theo từng nội dung của nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam - hàng hậu vệ

Test		Điểm số									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chiều cao đứng (cm).	181.53	179.85	178.17	176.49	174.81	173.13	171.45	169.77	168.09	166.41
2	Chỉ số BMI (kg/m ²)	22.91	22.49	22.07	21.64	21.22	20.80	20.25	19.70	19.15	18.60
3	Bật xa tại chỗ (cm)	294.49	289.68	284.88	280.08	275.28	270.48	264.42	258.37	252.32	246.27
4	Bật cao tại chỗ (cm)	56.00	55.00	54.00	53.00	52.00	51.00	49.75	48.50	47.25	46.00
5	Chạy 30 m xuất phát cao (s).	4.02	4.08	4.14	4.21	4.27	4.33	4.39	4.45	4.52	4.58
6	Chạy 60 m xuất phát cao (s).	6.59	6.77	6.95	7.13	7.31	7.49	7.67	7.85	8.03	8.21
7	Chạy 12 phút (m)	3089.1	3033.6	2978.1	2922.6	2867.1	2811.6	2756.1	2700.7	2645.2	2589.7
8	Đá bóng chuẩn từ 20 m cầu môn 2 × 2 m (chân trái 5 quả, chân phải 5 quả 5 quả) (lần).	9.00	8.57	8.15	7.72	7.30	6.88	6.35	5.82	5.29	4.76
9	Dẫn bóng 30 m luân móc cơ sút cầu môn (s)	7.04	7.13	7.22	7.31	7.40	7.49	7.58	7.67	7.76	7.85
10	Ném biên có đà (m).	20.31	20.07	19.82	19.58	19.33	19.09	18.85	18.60	18.36	18.11
11	Dung tích sống (lít).	4.04	3.99	3.94	3.89	3.83	3.78	3.73	3.67	3.62	3.57
12	Tần số mạch đập sau 1 LVĐ chuẩn (lần).	155.23	157.15	159.08	161.01	162.94	164.87	166.80	168.73	170.66	172.59
13	Ngưỡng yếm khí tốc độ VanT (m/s).	3.99	3.95	3.90	3.85	3.80	3.75	3.70	3.65	3.60	3.55
14	PWC170 (KGm/phút).	277.93	275.52	273.11	270.70	268.29	265.88	262.85	259.83	256.81	253.79

Bảng 4. Bảng tỷ trọng ảnh hưởng các chỉ số đến vị trí hình thái, tố chất thể lực, chức năng cơ thể nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam.

Hình thái		Tố chất thể lực		Chức năng cơ thể	
Hệ số	Quy đổi %	Hệ số	Quy đổi %	Hệ số	Quy đổi %
0.207	20.7	0.378	37.8	0.246	24.6

Bảng 5. Bảng điểm quy đổi các nhóm yếu tố thành phần đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể của VĐV bóng đá

TT	Kết quả quy đổi					
	Hình thái		Tổ chất thể lực		Chức năng cơ thể	
	Tổng điểm theo thang độ 10	Điểm quy đổi	Tổng điểm theo thang độ 10	Điểm quy đổi	Tổng điểm theo thang độ 10	Điểm quy đổi
1	20	20.70	80	37.80	40	24.60
2	18	18.63	72	34.02	36	22.14
3	16	16.56	64	30.24	32	19.68
4	14	14.49	56	26.46	28	17.22
5	12	12.42	48	22.68	24	14.76
6	10	10.35	40	18.90	20	12.3
7	8	8.28	32	15.12	16	9.84
8	6	6.21	24	11.34	12	7.38
9	4	4.14	16	7.56	8	4.90
10	2	2.07	8	3.78	4	2.46

Bảng 6: Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trong đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể của nam VĐV bóng đá ở vị trí Hậu vệ U17 Việt Nam tính đến tỷ trọng ảnh hưởng

Xếp loại	Điểm tổng hợp có tính đến tỷ trọng ảnh hưởng theo các vị trí chuyên môn hoá
Hậu vệ (Tối đa = 83.10 điểm)	
Tốt	≥ 74.79
Khá	$58.17 \rightarrow < 74.79$
Trung bình	$41.55 \rightarrow < 58.17$
Yếu	$24.93 \rightarrow < 41.55$
Kém	< 24.93

lực, chức năng cơ thể cho đối tượng nghiên cứu theo tỷ trọng ảnh hưởng tương ứng (bảng 3).

Các nam VĐV bóng đá U17 Việt Nam có tổng cộng 14 chỉ số đánh giá về hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể. Được phân loại thành 5 mức tiêu chuẩn về hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể của VĐV nam U17 Việt Nam ở các vị trí hậu vệ là: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Đồng thời, các chỉ số khác nhau được đưa ra trọng số khác nhau và cuối cùng là tiêu chuẩn tổng để đánh giá thể lực của các VĐV U17 nam Việt Nam ở các vị trí Hậu vệ trên sân đã được thiết lập:

- +) Tốt: 9 đến 10 điểm.
- +) Khá : 7 đến <9 điểm.
- +) TB: 5 đến < 7 điểm
- +) Yếu: 3 đến < 5 điểm
- +) Kém: 0 đến < 3 điểm

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu, tác giả đã lựa chọn được 14 test đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cho nam VĐV bóng đá ở vị trí Hậu vệ lứa tuổi U17 Việt Nam. Đồng thời đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng tổng hợp đánh giá hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể cho nam VĐV bóng đá ở vị trí Hậu vệ lứa tuổi U17 Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxuroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực VĐV*, Nxb TDTT Hà Nội, Dịch: Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Tâm.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra hình thái, tổ chất thể lực, chức năng cơ thể thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh
3. Alagich. R. (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2000), *Kiểm tra trình độ tập luyện đối với VĐV bóng đá Việt Nam*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chất thể lực của các Nam VĐV bóng đá tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16 - 19*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận án tiến sĩ của tác giả năm 2020: “Nghiên cứu đánh giá năng lực vị trí của VĐV bóng đá nam lứa tuổi U17 Việt Nam”