

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

ThS. Trần Thị Thảo Trang, ThS. Trần Kỳ Quốc Tuấn

Trường Đại học An Giang

Tóm tắt: Góp phần từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác huấn luyện đội tuyển ở trường Đại học An Giang trong giai đoạn mới hiện nay, nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang, các chỉ tiêu đã được chọn lọc, đảm bảo độ tin cậy, có cơ sở khoa học. Đồng thời nghiên cứu cũng xây dựng được 2 bảng điểm và bảng phân loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam vận động viên đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang có tính ứng dụng cao trong thực tiễn.

Từ khóa: Đánh giá; thể lực chuyên môn; kỹ thuật cơ bản; nam vận động viên đá cầu; Đại học An Giang.

Abstract: Contributing to step by step enhancing and improving the quality of coaching team at An Giang University in the new period, the research has identified the system of physical fitness and technical tests. The men's shuttlecock team of An Giang University, the criteria have been selected, ensuring reliability, have scientific basis. At the same time, the study also produced two transcripts and an integrated classification system for assessing the technical and professional strengths of male athletes of the An Giang University shuttlecock team who have high application in practice.

Keywords: Evaluate; professional strength; basic techniques; male shuttlecock player; An Giang University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây đất nước ta không ngừng đổi mới, phát triển trên mọi lĩnh vực và đã đạt được những thành quả to lớn về kinh tế, chính trị, xã hội... chính những thành quả đó đã góp phần đưa nước Việt Nam lên một tầm cao mới không chỉ trong khu vực mà còn khẳng định được vị thế của mình ở tầm châu lục và quốc tế. Trong những thành quả đó phải kể đến sự tiến bộ vượt bậc của ngành Thể dục Thể thao nước ta, với những thành tích vang dội tại các đấu trường quốc tế trong những năm vừa qua.

Cùng sự phát triển mạnh mẽ của đất nước, môn Đá cầu không ngừng phát triển hoàn thiện và vươn lên những tầm cao mới, với những

thành tích ấn tượng của mình, trong những năm vừa qua môn Đá cầu đã góp phần nâng cao thành tích của ngành Thể dục Thể thao Việt Nam đồng thời khẳng định thể mạnh của môn thể thao dân tộc. Trường Đại học An Giang là một trong những đơn vị có phong trào thể thao trong sinh viên, mạnh ở khu vực đồng bằng sông Cửu Long. Tuy nhiên, trong những năm gần đây thành tích một số môn thể thao nói chung và môn Đá cầu nói riêng ở Đại học An Giang đang có dấu hiệu chững lại. Là một giảng viên giảng dạy và huấn luyện môn đá cầu của trường, luôn muốn nâng cao thành tích cho đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang, nên đã tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá sự phát**

triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường đại học An Giang sau một năm tập luyện”.

Để đạt được mục đích nghiên cứu, trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang

	Test	Thường sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Thể lực	Ngồi dẹo gập Thân (cm)	11	44%	8	32%	6	24%
	Xoạc ngang (cm)	20	80%	3	12%	2	8%
	Xoạc dọc(cm)	22	88%	3	12%	0	0%
	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	24	96%	1	4%	0	0%
	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	13	52%	4	16%	8	32%
	Di chuyển ngang 6m nhật cầu 10 quả (giây)	19	76%	3	12%	3	12%
	Di chuyển 4 góc nhật cầu 10 quả (giây)	23	92%	1	4%	1	4%
	Chạy con thoi 8 x 15m (giây)	15	60%	7	28%	3	12%
	Bật cao tại chỗ (cm)	20	80%	4	16%	1	4%
	Bật xa tại chỗ (cm)	7	28%	14	56%	4	16%
Kỹ thuật	Tâng cầu bằng chân phải trong 1 phút (lần)	17	68%	5	20%	3	12%
	Tâng cầu bằng chân trái trong 1 phút (lần)	10	40%	10	40%	5	20%
	Tâng cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần)	25	100%	0	0%	0	0%
	Đỡ cầu bằng mu chính diện và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm)	14	56%	9	36%	2	8%

Qua quá trình thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã tổng hợp và chọn ra được 10 test đánh giá trình độ thể lực và 12 test đánh giá trình độ kỹ thuật

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu với 25 huấn luyện viên ở các trung tâm quận huyện, các chuyên gia, các giáo viên thể dục đã từng tham gia công tác giảng dạy và huấn luyện đá cầu trong tỉnh An Giang (Bảng 1).

Đỡ cầu bằng đùi và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm)	21	84%	2	8%	2	8%
Cúp cầu tấn công chân phải vào ô quy định 10 quả (điểm)	17	68%	4	16%	4	16%
Cúp cầu tấn công chân trái vào ô quy định 10 quả (điểm)	13	52%	6	24%	6	24%
Tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm)	24	96%	0	0%	1	4%
Phát cầu thấp chân chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm)	15	60%	7	28%	3	12%
Phát cầu cao chân chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm)	17	68%	2	8%	7	28%
Phát cầu thấp chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm)	15	60%	8	32%	2	8%
Phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm)	22	88%	2	8%	1	4%

Qua phỏng vấn chúng tôi tiến hành chọn những test có mức độ thường sử dụng chiếm tỷ lệ từ 75% trở lên. Từ tiêu chí trên chúng tôi đã chọn được những test sau:

+ Thể lực: Xoạc ngang (cm), Xoạc dọc (cm), Chạy 30m xuất phát cao (giây), Di chuyển ngang 6m nhặt cầu 10 quả (giây), Di chuyển 4 góc nhặt cầu 10 quả (giây), Bật cao tại chỗ (cm).

+ Kỹ thuật: Tang cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần), Đỡ cầu bằng đùi và đá

tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm), Tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm), Phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm).

2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho nam vận động viên đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một tập luyện

* Sự tăng trưởng thể lực chuyên môn được thể hiện qua (Bảng 2).

Bảng 2. Sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện

TT	Test	Ban đầu		Sau một năm tập luyện				
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\overline{W\%}$	t	P
1	Test di chuyển ngang 6m nhặt cầu 10 quả (giây)	27,44	1,73	25,82	1,88	6,14	8,11	< 0,01
2	Test chạy 30m XFC (giây)	4,47	0,17	4,23	0,20	5,44	4,38	< 0,01
3	Test bật cao tại chỗ (cm)	63,50	4,43	66,70	5,85	4,79	4,82	< 0,01
4	Test di chuyển 4 góc nhặt cầu 10 quả (giây)	33,35	2,91	28,40	2,08	15,90	6,42	< 0,01
5	Xoạc ngang (cm)	7,25	1,42	5,95	1,21	17,90	4,09	< 0,01
6	Xoạc dọc (cm)	4,85	1,36	3,45	1,09	34,40	7,80	< 0,01
$\overline{W\%}$						14,10		

$$df = n - 1; t_{05} = 2,262; t_{01} = 3,25$$

Số liệu ở Bảng 2 cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình ($\bar{X}$) của các test đánh giá thể lực chuyên môn đều phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình của các test cụ thể như sau:

- Test di chuyển ngang 6m nhắt cầu 10 quả (giây) của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\bar{W}\% = 6,14\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 8,11 > t_{01} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

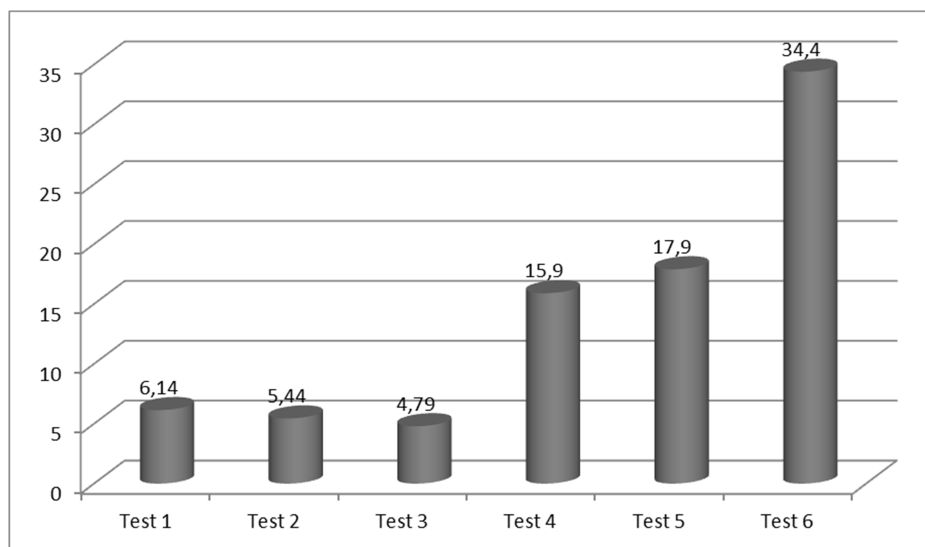
- Test chạy 30m XFC (giây) của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\bar{W}\% = 5,44\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 4,38 > t_{01} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

- Test bật cao tại chỗ (cm) của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\bar{W}\% = 4,79\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 4,82 > t_{01} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

- Test di chuyển 4 góc nhắt cầu 10 quả (giây) nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\bar{W}\% = 15,90\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 6,42 > t_{01} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

- Xoạc ngang (cm) của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\bar{W}\% = 19,90\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 4,09 > t_{01} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

Phân tích ở trên cho thấy, sau một năm tập luyện các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$; nhịp tăng trưởng trung bình $\bar{W}\%_{TL1} = 14,10\%$; Trong đó, test xoạc dọc (cm) có nhịp tăng trưởng cao nhất $\bar{W}\% = 34,40\%$ và test bật cao tại chỗ (cm) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\bar{W}\% = 4,79\%$. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá thể lực của nhóm nghiên cứu sau một năm tập luyện được thể hiện ở Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV nam đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện

Ghi chú: Test 1: Test di chuyển ngang 6m nhặt cầu 10 quả (giây), Test 2: Test chạy 30m XFC (giây), Test 3: Test bật cao tại chỗ (cm), Test 4: Test di chuyển 4 góc nhặt cầu 10 quả (giây), Test 5: Xoạc ngang (cm), Test 6: Xoạc dọc (cm).

** Sự tăng trưởng kỹ thuật*

Kết quả nghiên cứu về sự tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện được trình bày ở (Bảng 3).

Bảng 3. Sự tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện

TT	Test	Ban đầu		Sau một năm tập luyện				
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\overline{W\%}$	T	P
1	Test tăng cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần)	72,33	4,58	78,67	5,39	7,78	6,38	< 0,01
2	Test phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm)	25,80	2,82	28,80	3,29	10,97	6,71	< 0,01
3	Test đỡ cầu bằng đùi và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm)	30,20	3,61	35,40	3,69	16,02	7,47	< 0,01
4	Test đá tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm)	29,20	2,97	34,90	3,14	17,89	21,89	< 0,01
$\overline{W\%}$						13,17		

$$df = n - 1; t_{0.5} = 2,262; t_{0.1} = 3,25$$

Số liệu ở Bảng 3 cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình ($\bar{X}$) của các test đánh giá kỹ thuật đều phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình của các test cụ thể như sau:

- Test tăng cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần) của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\overline{W\%} = 7,78\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 6,38 > t_{0.1} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

- Test phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm) của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\overline{W\%} = 10,97\%$ sự tăng trưởng này

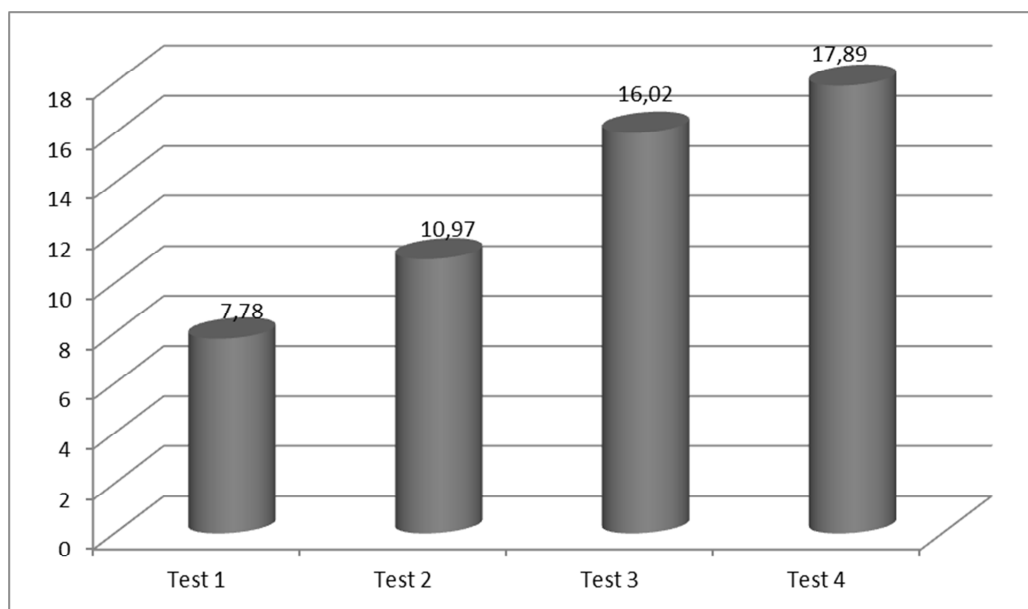
có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 6,71 > t_{0.1} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

- Test đỡ cầu bằng đùi và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm) của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\overline{W\%} = 16,02\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 7,47 > t_{0.1} = 3,25$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

- Test đá tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm) của VĐV nam đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện có sự phát triển, nhịp tăng trưởng trung bình là $\overline{W\%} = 17,89\%$; sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê, với $t_{\text{tính}} = 21,89 > t_{0.1} = 3,35$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$.

Kết quả nghiên cứu ở trên cho thấy, sau một năm tập luyện các test đánh giá kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,01$; nhịp tăng trưởng trung bình $\overline{W\%}_{KT1} = 13,17\%$. Trong đó, test đá tấn công quét cầu vào ô qui định 10 quả (điểm) có nhịp

tăng trưởng cao nhất $\overline{W\%} = 17,89\%$ và test tăng cầu luân phiên bằng hai chân (lần) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $\overline{W\%} = 7,78\%$. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nhóm nghiên cứu sau một năm tập luyện được thể hiện ở Biểu đồ 2.



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện

Ghi chú: Test 1: Test tăng cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần), Test 2: Test phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm), Test 3: Test đỡ cầu bằng đùi và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm), Test 4: Test đá tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm).

3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho nam VĐV đá cầu trường Đại học An Giang

* Xây dựng thang điểm C

Để có cơ sở khoa học và thuận tiện cho việc xác định mức độ thành tích của vận động viên đối với từng test, nhằm đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của từng vận động viên cũng như để so sánh thể lực chuyên môn và kỹ thuật giữa các vận động viên với nhau theo hệ thống điểm, nghiên cứu đã sử dụng phương pháp tính điểm theo thang độ C.

Bảng 4. Bảng điểm các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang giai đoạn ban đầu

Điểm	Test					
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6
1	30,90	4,80	55	39,16	10,1	7,6
2	30,04	4,72	57	37,70	9,4	6,9

3	29,17	4,63	59	36,25	8,7	6,2
4	28,30	4,55	61	34,80	8,0	5,5
5	27,44	4,47	64	33,35	7,3	4,9
6	26,57	4,39	66	31,89	6,5	4,2
7	25,71	4,30	68	30,44	5,8	3,5
8	24,84	4,22	70	28,99	5,1	2,8
9	23,97	4,14	72	27,54	4,4	2,1
10	23,11	4,05	75	26,08	3,7	1,5

Ghi chú: Test 1: Di chuyển ngang 6m nhặt cầu 10 quả (giây); Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (giây); Test 3: Bật cao tại chỗ (cm); Test 4: Di chuyển 4 góc nhặt cầu 10 quả (giây); Test 5: Xoạc ngang (cm); Test 6: Xoạc dọc (cm).

Bảng 5. Bảng điểm các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang giai đoạn ban đầu

Điểm	Test			
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
1	63	20	23	23
2	65	22	25	25
3	68	23	27	26
4	70	24	28	28
5	72	26	30	29
6	75	27	32	31
7	77	29	34	32
8	79	30	36	34
9	81	31	37	35
10	84	33	39	37

Ghi chú: Test 1: Tăng cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần); Test 2: Phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm); Test 3: Đỡ cầu bằng đùi và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm); Test 4: Đá tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm).

Bảng 6. Bảng điểm các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau 1 năm tập luyện

Điểm	Test					
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6
1	29,57	4,63	55	32,56	8,4	5,6
2	28,64	4,53	58	31,52	7,8	5,1
3	27,70	4,43	61	30,48	7,2	4,5
4	26,76	4,33	64	29,44	6,6	4,0
5	25,82	4,23	67	28,40	6,0	3,5

6	24,88	4,13	70	27,36	5,3	2,9
7	23,94	4,03	73	26,32	4,7	2,4
8	23,00	3,93	75	25,28	4,1	1,8
9	22,06	3,83	78	24,24	3,5	1,3
10	21,12	3,74	81	23,20	2,9	0,7

Ghi chú: Test 1: Di chuyển ngang 6m nhặt cầu 10 quả (giây); Test 2: Chạy 30m xuất phát cao (giây); Test 3: Bật cao tại chỗ (cm); Test 4: Di chuyển 4 góc nhặt cầu 10 quả (giây); Test 5: Xoạc ngang (cm); Test 6: Xoạc dọc (cm).

Bảng 7. Bảng điểm các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang sau một năm tập luyện

Điểm	Test			
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
1	68	22	28	29
2	71	24	30	30
3	73	26	32	32
4	76	27	34	33
5	79	29	35	35
6	81	30	37	36
7	84	32	39	38
8	87	34	41	40
9	89	35	43	41
10	92	37	45	43

Ghi chú: Test 1: Tăng cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần); Test 2: Phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm); Test 3: Đỡ cầu bằng đùi và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm); Test 4: Đá tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm).

** Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp*

Để thuận tiện cho việc lượng hoá các chỉ tiêu khác nhau trong quá trình đánh giá, phân loại thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho VĐV, nghiên cứu đã tiến hành phân loại tiêu chuẩn từng test thành 5 mức theo qui ước như sau:

Xếp loại Tốt: Từ 9 đến 10 điểm.
 Xếp loại Khá: Từ 7 đến dưới 9 điểm.
 Xếp loại Trung bình: Từ 5 đến dưới 7 điểm.
 Xếp loại Yếu: Từ 3 đến dưới 5 điểm.

Xếp loại Kém: Từ 0 đến dưới 3 điểm.

Theo thang điểm C xây dựng ở trên, thì mỗi test có số điểm cao nhất là 10 điểm. Căn cứ vào số test đánh giá thể lực chuyên môn là 6 test và test đánh giá kỹ thuật cơ bản là 4 test ứng với tổng điểm tối đa mỗi yếu tố lần lượt gồm có thể lực chuyên môn là 60 điểm và yếu tố kỹ thuật là 40 điểm. Theo qui ước trên, đề tài đã xây dựng được bảng điểm phân loại trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho khách thể nghiên cứu ở Bảng 7.

Bảng 8. Bảng điểm phân loại tổng hợp thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang

Yếu tố	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Thể lực	6	54→60	42→< 54	30→<42	18 →<30	0→<18
Kỹ thuật	4	36→40	28→<36	20→<28	12→<20	0→<12
Tổng hợp	10	90→100	70→<90	50→<70	30→<50	0→<30

Qua Bảng 8 cho thấy, trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của VĐV đá cầu không chỉ là những năng lực đơn lẻ mà là một tổ hợp các tố chất thể lực, các kỹ thuật cấu thành. Do đó, để đánh giá đúng bản chất thể lực chuyên môn và kỹ thuật cần phải có một tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp. Nghiên cứu đã tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp theo từng yếu tố thể lực và kỹ thuật của VĐV. Với cách này cho phép vừa quan tâm đến từng test, vừa chú ý tới tổng hợp của các tố chất thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu cho những kết luận sau:

Nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại

học An Giang đủ độ tin cậy và tính thông báo bao gồm:

- **Về thể lực:** Di chuyển ngang 6m nhặt cầu 10 quả (giây); Chạy 30m xuất phát cao (giây); Bật cao tại chỗ (cm); Di chuyển 4 góc nhặt cầu 10 quả (giây); Xoạc ngang (cm); Xoạc.

- **Về kỹ thuật:** Tăng cầu luân phiên bằng hai chân trong 1 phút (lần); Phát cầu cao chân nghiêng mình vào ô quy định 10 quả (điểm); Đỡ cầu bằng đùi và đá tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (điểm); Đá tấn công quét cầu vào ô quy định 10 quả (điểm).

Nghiên cứu đã xây dựng được 2 bảng điểm và bảng phân loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển đá cầu trường Đại học An Giang có tính ứng dụng cao trong thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Ban Bí thư Trung ương Đảng Khóa X (2010), *Chỉ thị số 17/CT-TW (23/10/2002) về phát triển thể dục thể thao đến năm 2010*.
- [2] Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [3] Daxuroroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4] D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển biên dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
- [5] Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT.