

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VĐV BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 - 15 TRUNG TẠI TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU TDTT HÀ NỘI

PGS.TS. Bùi Quang Hải¹ - ThS. Phạm Thị Hồng Diệp²

¹Vụ Đào tạo, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch

²Trung tâm HL và TD TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 test để đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 14 - 15 giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu ở Trung tâm HL và TD TDTT Hà Nội. Các test này có tính thông báo ($r \geq 0,70$) và độ tin cậy ($r \geq 0,75$). Test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 14 - 15 có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong công tác đào tạo vận động viên bóng đá trẻ.

Từ khóa: Thể lực, vận động viên Bóng đá, Trung tâm HL và Thi đấu thể thao Hà Nội.

Abstract: The study results were selected by 16 tests to assess fitness levels for male athletes ages 14 - 15 football stage initial specialization in Hanoi Sports Training and Competition Center. These tests have notification ($r \geq 0,70$) and reliability ($r \geq 0,75$). Test which assessing the fitness for football male athletes ages 14 - 15 play an very important meaning in the training of young football player.

Keywords: Fitness, Football player, Hanoi Sports Training and Competition Center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trung tâm huấn luyện và thi đấu (HL và TD) TDTT Hà Nội là một trong những trung tâm lớn trong cả nước có nhiệm vụ đào tạo và cung cấp vận động viên có trình độ, đẳng cấp cao cho CLB và đội tuyển quốc gia. Trung tâm có đội ngũ cán bộ quản lý, huấn luyện viên, vận động viên đông đảo nhưng được sự quan tâm đặc biệt của lãnh đạo thành phố, lãnh đạo ngành TDTT thành phố Hà Nội, cùng với quyết tâm của cả tập thể Trung tâm nên đã đạt được những thành tích đáng ghi nhận. Bên cạnh việc quản lý quá trình huấn luyện nghiêm ngặt, công tác nghiên cứu khoa học huấn luyện cũng được trung tâm coi trọng. Nhiều đề tài nghiên cứu đã được nghiệm thu và áp dụng vào thực tế có hiệu quả. Hiện nay trung tâm có gần 100 VĐV bóng đá trẻ ở các độ tuổi từ 8 - 17 tuổi. Trong đó có 25 nam VĐV lứa tuổi 14 - 15. Việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho lứa tuổi 14 - 15 vẫn chưa được nghiên cứu, trong khi đó lứa tuổi này đang được huấn luyện ở giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu nhằm phát hiện - tuyển chọn những tài năng bóng đá để đưa lên tuyển trên giúp các em phát huy tối đa khả năng của mình thông qua thành tích thi đấu. Vì vậy lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 14 - 15 là vấn

đề cấp thiết luôn được ban huấn luyện của Trung tâm quan tâm nghiên cứu.

Các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao như: Phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, kiểm tra y học, toán học thống kê được sử dụng để giải quyết mục tiêu đã đề ra.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Ở Việt Nam, việc đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên bóng đá từ lâu đã được nhiều nhà khoa học quan tâm, nhưng các chỉ tiêu thường không đồng nhất do các tác giả tùy thuộc vào mục đích mà đưa ra các chỉ tiêu khác nhau, trong các giai đoạn khác nhau vì vậy rất khó so sánh, đánh giá trình độ thể lực của các đối tượng nghiên cứu. Kết quả đề tài của chúng tôi giúp cho các huấn luyện viên, vận động viên bóng đá biết được khả năng thực tế của mình thông qua các chỉ tiêu kiểm tra, từ đó họ sẽ có hướng phấn đấu để đạt các thành tích cao hơn. Đề việc lựa chọn các chỉ tiêu kiểm tra khoa học, khách quan có đủ độ tin cậy đề tài đã tiến hành thực hiện các bước sau:

1. Căn cứ khoa học để lựa chọn test

Đề tài lựa chọn và xây dựng hệ thống test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 theo trình tự sau:

- Hệ thống hóa các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 qua các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước.

- Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 trên thực tế.

- Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 theo nguyên tắc:

Chỉ chọn những test có số ý kiến đồng ý từ 80% trở lên.

Chọn những test đặc trưng thông nhất trên toàn quốc, đặc biệt là các test đã sử dụng ở những lần kiểm tra trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 trước đây để so sánh với các số liệu trong nước, khu vực và trên

thế giới. Các test lựa chọn phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo chính xác, phù hợp với đối tượng kiểm tra và phải có thiết bị tiêu chuẩn để đo và định lượng.

Kết quả phân tích và tổng hợp tài liệu liên quan đã thu được 27 chỉ tiêu, test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15. Các chỉ tiêu, test này được phỏng vấn 43 chuyên gia, cán bộ quản lý và HLV bóng đá. Kết quả phỏng vấn cho thấy: trong 27 chỉ tiêu, test đưa ra để lựa chọn có tỷ lệ trả lời như sau: 16 chỉ tiêu, test đạt > 80%; 11 chỉ tiêu, test đạt < 80%.

Căn cứ vào nguyên tắc đã đề ra, chúng tôi đã chọn được 16 chỉ tiêu, test chia thành 2 nhóm sau (bảng1):

Bảng1. Kết quả phỏng vấn các chỉ tiêu và test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 (n=43)

TT	Nội dung phỏng vấn	Lứa tuổi 14 - 15	
		Ý kiến đồng ý	Tỷ lệ %
Thể lực chung			
1	Chiều cao (cm)	43	100
2	Cân nặng (kg)	39	90,70
3	Bật xa tại chỗ (cm)	35	81,39
4	Bật cao 2 chân không đà (cm)	36	83,72
5	Chạy con thoi 5×30m (s)	37	86,04
6	Nằm ngửa co gối gấp thân thành ngòai (số lần/30 s)	35	81,39
7	Chạy 30m XPC (s)	37	86,04
8	Đeo gấp thân (cm)	37	86,04
9	Chạy 30m tốc độ cao (s)	38	88,37
10	Chạy 12 phút (m)	37	86,04
Thể lực chuyên môn			
11	Ném biên có đà(m)	35	81,39
12	Tâng bóng bằng 12 điểm chạm(vòng)	38	88,37
13	Chạy gấp khúc 100m XPC (s)	35	81,39
14	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	38	88,37
15	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	37	86,04

2. Kiểm nghiệm tính thông báo của các test

Để biết được tính thông báo của các test đã lựa chọn ứng dụng trong đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá, đề tài xác định mối tương quan của các test lựa chọn với khả năng

thi đấu của đối tượng nghiên cứu (Bảng 2). Qua Bảng 2 cho thấy, ở cả hai lứa tuổi đều có 16/16 test đảm bảo tính thông báo ($r \geq 0,70$) và có thể sử dụng trong đánh giá trình độ phát triển thể lực cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15.

Bảng 2. Tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15

TT	Các test	Hệ số tương quan (r)	
		14 tuổi	15tuổi
Thể lực chung			
1	Chiều cao (cm)	0,755	0,850
2	Cân nặng (kg)	0,765	0,812
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0,788	0,825
4	Bật cao 2 chân không đà (cm)	0,768	0,798
5	Chạy con thoi 5×30m (s)	0,754	0,767
6	Nằm ngửa co gối gấp thân thành ngồi (số lần/30 s)	0,755	0,786
7	Chạy 30m XPC (s)	0,786	0,834
8	Dẻo gấp thân (cm)	0,755	0,794
9	Chạy 30m tốc độ cao (s)	0,768	0,815
10	Chạy 12 phút (m)	0,754	0,842
Thể lực chuyên môn			
11	Ném biên có đà(m)	0,853	0,886
12	Tâng bóng bằng 12 điểm chạm(vòng)	0,817	0,854
13	Chạy gấp khúc 100m XPC (s)	0,757	0,886
14	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)	0,772	0,822
15	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	0,756	0,815

3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Nhằm xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng phương pháp test lặp lại (retest). Các test và chỉ số trên được chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần

trong điều kiện như nhau và trong cùng một thời điểm. Thời điểm kiểm tra tháng 05/2010 và tháng 06/2010.

Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 3.

KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 15 test để đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 14-15. Các test này có tính thông báo ($r \geq 0,70$) và độ tin cậy ($r \geq 0,75$) là:

11 Test đánh giá thể lực chung: Chiều cao (cm); Cân nặng (kg); Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao 2 chân không đà (cm); Chạy con thoi 5×30m (s); Nằm ngửa co gối gấp thân thành

ngồi (số lần/30 s); Chạy 30m XPC (s); Dẻo gấp thân (cm); Chạy 15m tốc độ cao (s); Chạy 15m XPC cao (s); Chạy 12 phút (m).

5 Test đánh giá thể lực chuyên môn: Ném biên có đà (m); Tang bóng bằng 12 điểm chạm (vòng); Chạy gấp khúc 100m XPC (s); Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s); Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), “Đánh giá trình độ tập luyện thể thao”, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bùi Quang Hải & cs (2009) “Tuyển chọn tài năng thể thao” Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải (2015) “Tuyển chọn vận động viên thể thao” Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Vương Chí Hồng (1989) - “Tuyển chọn VĐV Bóng đá trong các giai đoạn huấn luyện” NXB Bắc Kinh Trung Quốc - Dịch: Nguyễn Thọ Phương.
5. John Jaman (1976) - “Tuyển chọn và dự báo tài năng Bóng đá trẻ” - Nxb TDTT, Hà Nội - Dịch: Trần Duy Ly.

Bài nộp ngày 17/7/2017, phản biện ngày 16/8/2017, duyệt in ngày 18/8/2017.