NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ TRẺ LỨA TUỔI 15-16 CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ AN GIANG

ThS. Văng Công Danh

Trường Đại học An Giang

Tóm tắt: Công tác tuyển chọn và đánh giá VĐV là một phần không thể thiếu trong đào tạo VĐV trẻ. Trên cơ sở thực tiễn, đề tài đã nghiên cứu lựa chọn được 11 test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16 đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Đồng thời đề tài cũng đã xây dựng thang xếp loại (5 mức), bảng điểm (thang điểm 10) cho từng test và bảng phân loại điểm tổng hợp cho các test đã được lựa chọn. Đây là cơ sở quan trọng để các HLV tham khảo, ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá chọn lọc các VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16.

Từ khóa: Trình độ thể lực; VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16; test; CLB Bóng đá An Giang...

Abstract: Selection and evaluation of athletes is an integral part of training young athletes. Based on the reality, the study has selected 11 tests to assess the fitness level of male youth football players ages 15-16 to ensure reliability and alertness. Concurrently, the topic also developed a rating scale (5 levels), a scoreboard (10 points) for each test, and a composite scoreboard for selected tests. This is an important basis for coaches to refer to, applied in testing and evaluating the selection of 15-16 ages football players.

Keywords: fitness level; 15-16 ages football players; test; An Giang Football Club...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tiễn huấn luyện, chúng tôi nhận thấy việc đánh giá trình độ thể lực của các VĐV bóng đá trẻ còn nhiều vấn đề cần quan tâm. Hầu hết các HLV đánh giá trình độ tập luyện hoặc trình độ thể lực của VĐV theo quan sát chủ quan và kinh nghiệm của bản thân mình, trên cơ sở đó điều khiển, điều chỉnh quá trình huấn luyện. Vì công tác đánh giá mang tính chủ quan cao nên hiệu quả điều khiển quá trình huấn luyện trình độ thể lực cho VĐV chưa được như mong muốn.

Lứa tuổi 15-16 là giai đoạn rất quan trọng trong chương trình đào tạo VĐV bóng đá chuyên nghiệp, đây là giai đoạn bắt đầu đi vào huấn luyện chuyên môn hóa sâu, đồng thời trang bị nền tảng thể lực sung mãn, tư duy chiến thuật trong mỗi vị trí thi đấu, cũng như tăng cường thi đấu cọ xát, tích lũy kinh nghiệm, tâm lý thi đấu để chuẩn bị cho các em bắt đầu làm quan với môi trường bóng đá chuyên nghiệp. Chính vì vậy, đây là giai đoạn rất cần được quan tâm nghiên cứu.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu thực trạng và lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang

1.1. Thực trạng việc đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang

Việc đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, các HLV đã chủ yếu sử dụng các test sau: 1. Bật cóc 30m (s); 2. Ném biên (m); 3. Chạy 30m xuất phát cao (s); 4. Bật nhảy bằng 2 chân 20 lần (s); 5. Sút bóng liên tục 10 quả chạy đà 5m (s); 6. Dẫn bóng tốc độ 30m (s); 7. Bật xa tại chỗ (cm).

Các test trên được sử dụng chung cho tất cả VĐV Bóng đá, không phân biệt lứa tuổi, trình độ tập luyện.

Tóm lại, việc đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang còn nhiều bất cập như: Việc đánh giá chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của HLV, chưa sử dụng hệ thống test đánh giá khoa học phù hợp với từng lứa tuổi, giai đoạn tập luyện...

1.2. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang

1.2.1. Lựa chọn tố chất thể lực cần thiết trong đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang

Để lựa chọn được những tố chất thích hợp nhất trong đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang, đề tài tiến hành phỏng vấn 37 chuyên gia, giảng viên, HLV môn Bóng đá. Kết quả cho thấy: Có 04 tố chất thể lực được quan tâm đánh giá ở giai đoạn này, đó là tố chất sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo.

1.2.2. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ Bóng đá An Giang

Thông qua tổng hợp các tài liệu liên quan, qua quan sát các buổi tập, các buổi kiểm tra định kỳ và thi đấu, bài viết đã thu thập được 16 chỉ tiêu đánh trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang. Bằng phương pháp phỏng vấn các chuyên gia có nhiều kinh nghiệm. Kết quả đề tài lựa chọn được 11 test đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang. Cụ thể gồm:

	Các test đánh giá thể lực chung (06 test)		***Các test đánh giá thể lực chuyên môn*** (05 test)
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	7	Ném biên có đà (m)
2	Chạy ziczắc 30m (s)	8	Đá bóng xa (m)
3	Bật xa tại chỗ (cm)	9	Tâng bóng 12 điểm chạm (chạm)
4	Bật cao tại chỗ (cm)	10	Sút bóng liên tục 10 quả chạy đà 5m (s)
5	Chạy 100m (s)	11	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)
6	Test Cooper (m)		

1.3. Xác định tính thông báo của các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang

Bài viết tiến hành xác định Hệ số tương quan thứ bậc (Spearmen) giữa kết quả kiểm tra của 11 test (được lựa chọn qua phỏng vấn) với thứ tự xếp hạng hiệu suất thi đấu của các VĐV ở từng độ tuổi (nhóm 15 tuổi có 13 VĐV, nhóm 16 tuổi có 12 VĐV). Kết quả cho thấy: Ở cả 11 test đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang đã được lựa chọn qua phỏng vấn và trên cả 02 đối tượng là lứa tuổi 15 và 16 đều có hệ rố tương quan $r_{tính} > 0,8$ ở ngưỡng $P < 0,05$, tức là giữa thành tích kiểm tra các test và hiệu suất thi đấu của các VĐV có mối tương quan mạnh; hay nói cách khác, các test đã lựa chọn đã đảm bảo tính thông báo.

1.4. Xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang

Sau khi xác định được 11 test đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16,

câu lạc bộ bóng đá An Giang đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại (retest) cho cả 2 độ tuổi 15 và 16. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành cách nhau 07 ngày và đảm bảo sao cho ở lần lập test thứ hai các điều kiện lập test giống như lần thứ nhất. Kết quả cho thấy: Cả 11 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $r_{tính}$ = 0,81 đến 0,86 > 0,80 ở cả 2 độ tuổi 15 và 16. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, câu lạc bộ bóng đá An Giang

2.1. So sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang

Trước khi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang, bài viết tiến hành kiểm tra tính đại diện của số trung bình cho tổng thể và phân bố chuẩn của mẫu, đồng thời tiến hành so sánh sự khác biệt về thành tích kiểm tra giữa các độ tuổi bằng tham số t. Kết quả cho thấy: Kết quả so sánh thành tích lập test của cả 11 test ở cả 2 lứa tuổi 15 và 16 đều có sự khác biệt đáng kể về thành tích thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất P < 0,05. Như vậy, khi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ Bóng đá lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang, cần phải xây dựng cho mỗi lứa tuổi 01 bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm riêng.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang

Bài viết tiến hành nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cho các chỉ tiêu lựa chọn trên kết quả của lần lập test thứ hai. Căn cứ theo quy tắc 2σ, bài viết đã phân loại về trình độ thể lực cho các VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 như ở Bảng 1 và 2:

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 15, CLB Bóng đá An Giang (n = 13)

TT	Test		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
	Thể lực chung						
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)		≤4,03	4,04-4,08	4,09-4,16	4,17-4,21	≥4,22
2	Chạy ziczắc 30m (s)		≤5,78	5,79-5,95	5,96-6,29	6,3-6,46	≥6,47
3	Bật xa tại chỗ (cm)		≥243,1	243-234,7	234,6-217,9	217,8-209,5	≤209,4
4	Bật cao tại chỗ (cm)		≥57,23	57,24-55,74	55,75-52,76	52,77-51,27	≤51,28
5	Chạy 100m (s)		≤12,53	12,54-12,59	12,6-12,71	12,72-12,77	≥12,78
6	Test Cooper (m)		≥3000,9	3000,8-2938,1	2938-2812,5	2812,4-2749,7	≤2749,6
	Thể lực chuyên môn						
7	Ném biên có đà (m)		≥19,98	19,99-17,74	17,75-13,26	13,27-11,02	≤11,03
8	Đá bóng xa (m)	Thuận	≥48,72	48,73-46,55	46,56-42,21	42,22-40,04	≤40,05
		Nghịch	≥35,28	35,29-34,64	34,65-33,36	33,37-32,72	≤32,73

9	Tâng bóng 12 điểm chạm (chạm)	≥19,28	19,27-17,94	17,93-14,26	14,25-12,92	≤11,91
10	Sút bóng liên tục 10 quả chạy đà 5m (s)	≤40,47	40,48-40,9	40,91-41,78	41,79-42,21	≥42,22
11	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	≤6,62	6,63-6,84	6,85-7,28	7,29-7,5	≥7,51

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 16, tỉnh An Giang (n=12)

TT	Test		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
	Thể lực chung						
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)		≤3,92	3,93-3,97	3,98-4,07	4,08-4,12	≥4,13
2	Chạy ziczắc 30m (s)		≤5,62	5,63-5,78	5,79-6,1	6,11-6,26	≥6,27
3	Bật xa tại chỗ (cm)		≥247	246,9-239,3	239,2-223,9	223,8-216,2	≤216,1
4	Bật cao tại chỗ (cm)		≥61,57	61,58-59,58	59,59-55,62	55,63-53,63	≤53,64
5	Chạy 100m (s)		≤12,25	12,26-12,35	12,36-12,55	12,56-12,65	≥12,66
6	Test Cooper (m)		≥3020,7	3020,6-2962,5	2962,4-2846,1	2846-2787,9	≤2787,8
	Thể lực chuyên môn						
7	Ném biên có đà (m)		≥23,55	23,56-21,38	21,39-17,02	17,03-14,85	≤14,86
8	Đá bóng xa (m)	Thuận	≥50,1	50,11-48,75	48,76-46,05	46,06-44,7	≤44,71
		Nghịch	≥38,94	38,95-37,72	37,73-35,28	35,29-34,06	≤34,07
9	Tâng bóng 12 điểm chạm (vòng)		≥21,22	21,21-18,81	18,80-15,99	15,98-12,58	≤12,57
10	Sút bóng liên tục 10 quả chạy đà 5m (s)		≤39,66	39,67-40,12	40,13-41,04	41,05-41,5	≥41,51
11	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)		≤6,32	6,33-6,53	6,54-6,95	6,96-7,16	≥7,17

2.3. Xây dựng bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang

Tiếp theo, đề tài đã xây dựng thang điểm theo thang độ C = 5 + 2z (từ 1-10 điểm). Kết quả trình bày ở Bảng 3 và Bảng 4:

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 15, CLB Bóng đá An Giang (n=13)

TT	Test		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Thể lực chung											
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)		4,26	4,23	4,19	4,16	4,12	4,09	4,05	4,02	3,98	3,95
2	Chạy ziczắc 30m (s)		6,55	6,47	6,38	6,30	6,21	6,13	6,04	5,92	5,78	5,70
3	Bật xa tại chỗ (cm)		206,5	209,4	213,2	217,7	220,3	231,7	236,4	239,8	243,1	247,3
4	Bật cao tại chỗ (cm)		49,59	50,76	51,92	53,09	54,25	55,42	56,58	57,75	58,91	60.08
5	Chạy 100m (s)		12,83	12,79	12,74	12,7	12,65	12,61	12,56	12,52	12,47	12,43
6	Test Cooper (m)		2710	2750	2780	2820	2840	2920	2950	2980	3000	3040
	Thể lực chuyên môn											
7	Ném biên có đà (m)		8,5	10,25	12	13,75	15,5	17,25	19	20,75	22,5	24,25
8	Đá bóng xa (m)	Chân thuận	37,6	39,3	40,99	42,69	44,38	46,08	47,77	49,47	51,16	52,86
		Chân nghịch	32	32,5	33	33,5	34	34,5	35	35,5	36	36,5
9	Tâng bóng 12 điểm chạm (vòng)		11	12	13	14	15	17	18	19	20	21
10	Sút bóng liên tục 10 quả chạy đà 5m (s)		42,7	42,36	42,02	41,68	41,34	41	40,66	40,32	39,98	39,64
11	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)		7,37	7,34	7,3	7,27	7,23	7,2	7,16	7,13	7,09	7,06

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 16, CLB Bóng đá An Giang (n=12)

TT	Test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Thể lực chung										
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,18	4,14	4,1	4,06	4,02	3,98	3,94	3,9	3,86	3,82
2	Chạy ziczắc 30m (s)	6,32	6,24	6,15	6,07	5,98	5,9	5,81	5,69	5,55	5,47
3	Bật xa tại chỗ (cm)	210,1	213	216,8	221,3	223,9	235,3	240	243,4	246,7	250,9
4	Bật cao tại chỗ (cm)	51,4	52,95	54,5	56,05	57,6	59,15	60,7	62,25	63,8	65,35
5	Chạy 100m (s)	12,77	12,69	12,61	12,53	12,45	12,37	12,29	12,21	12,13	12,05
6	Test Cooper (m)	2740	2780	2810	2850	2870	2950	2980	3010	3030	3070
	Thể lực chuyên môn										
7	Ném biên có đà (m)	12,4	14,1	15,8	17,5	19,2	20,9	22,6	24,3	26	27,7

8	Đá bóng xa (m)	Chân thuận	43,18	44,24	45,29	46,35	47,4	48,46	49,51	50,57	51,62	52,68
		Chân nghịch	32,68	33,64	34,59	35,55	36,5	37,46	38,41	39,37	40,32	41,28
9	Tâng bóng 12 điểm chạm (vòng)		12	13	14	15	16	18	19	20	22	23
10	Sút bóng liên tục 10 quả chạy đà 5m (s)		42,02	41,66	41,3	40,94	40,58	40,22	39,86	39,5	39,14	38,78
11	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)		7,39	7,31	7,23	7,15	7,07	6,99	6,91	6,83	6,75	6,67

Kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang

Phân loại	**Tổng điểm**	
	Lứa tuổi 15	**Lứa tuổi 16**
Tốt	≥ 99	≥ 99
Khá	77 - 98	77 - 98
Trung bình	55 - 76	55 - 76
Yếu	33 - 54	33 - 54
Kém	≤ 33	≤ 33

KẾT LUẬN

Việc đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang còn nhiều bất cập, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang là vấn đề cần thiết và cấp thiết, góp phần nâng cao chất lượng công tác huấn luyện VĐV.

Bài viết đã lựa chọn được 11 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang.

VĐV Bóng đá lứa tuổi 15 và lứa tuổi 16 có sự khác biệt về trình độ thể lực. Chính vì vậy, khi xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang cần xây dựng cho mỗi lứa tuổi một bảng tiêu chuẩn riêng.

Đề tài đã xây dựng được 02 bảng tiêu chuẩn phân loại, 02 bảng điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá An Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, NXB TDTT, Hà Nội.

[2]. Nguyễn Thái Bền (2018), *Nghiên cứu nâng cao trình độ thể lực cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16, CLB Bóng đá SHB Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

[3]. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16- 19*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT Hà Nội.

[4]. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi*, NXB TDTT, Hà Nội

[5]. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 18/11/2019, phản biện ngày 6/12/2019 , duyệt in ngày 16/12/2019