

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 - 15 CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ HÀ NỘI

ThS. Phạm Minh¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê chúng tôi tiến hành đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Bóng đá Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Bóng đá Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; sức mạnh tốc độ; nam vận động viên; lứa tuổi 14 - 15; Bóng đá; thành phố Hà Nội

Abstract: Using scientific research methods: analyzing and synthesizing documents; interviews, seminars, pedagogical tests and statistical mathematics, we assessed the speed level of male football players aged 14 – 15 at Hanoi Football Club through different training phases. We have selected tests to assess the speed level of male football players aged 14 – 15 at Hanoi Football Club, and at the same time built evaluation criteria of the selected tests for research subjects.

Keywords: Building; standard; speed; male athletes; aged 14 - 15; Football; Hanoi City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quy trình đào tạo các vận động viên (VĐV) trẻ tài năng không chỉ là việc tuyển chọn chính xác hay đề ra các kế hoạch huấn luyện, các bài tập hỗ trợ hoặc hoàn thiện về kỹ - chiến thuật mà còn phải chuẩn bị kỹ về mặt sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong đó có SMTĐ cho VĐV Bóng đá trẻ lứa tuổi 14 - 15, đã nảy sinh vấn đề bất cập cần nghiên cứu để làm sáng tỏ. Trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về môn Bóng đá trong và ngoài nước của các tác giả như: Octamev. V (1982), Kirlop A. A (1998), Paulo Morlino (2000)...; Phạm Ngọc Viễn (1990,1992); Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2000); Thanh Huyền (2001); Dương Nghiệp Chí (2001, 2004); Nguyễn Đăng Chiêu (2004); Nguyễn Đức Nhâm (2005), Trần Văn Hải (2010), Nguyễn Tuấn Anh (2020)... Song chưa có công trình nào đề cập đến việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ (CLB) Bóng đá Hà Nội. Để phát triển môn Bóng đá ở thành phố Hà Nội và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội**”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự

phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội.

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

- Xác định tính thông báo của test

- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả bảng 1 đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội gồm:

Test 1: Chạy tốc độ 30m XPC(s);

Test 2: Bật xa tại chỗ (m);

Test 3: Ném biên (m);

Test 4: Dẫn bóng tốc độ 30m (s);

Test 5: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ (n=30)

TT	Test	Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n_i	%	n_i	%	n_i	%
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Nhảy dây 15s (lần)	9	30	16	53.33	5	16.67
3	Bật xa tại chỗ (m)	22	73.33	5	16.67	3	10
4	Nhảy xa ba bước (m)	14	46.67	10	33.33	6	20
5	Đánh đầu tại chỗ (m)	20	66.67	6	20	4	13.33
6	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	10	33.33	15	50	5	16.67
7	Ném biên (m)	24	80	5	16.67	1	3.33
8	Chạy 60m XPC (s)	16	53.33	11	36.67	3	10
9	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	27	90	3	10	0	0
10	Nhảy tiến lùi qua bóng 15s (lần)	15	50	9	30	6	20
11	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Co tay xà đơn 20s (lần)	9	30	14	46.67	7	23.33

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 CLB Bóng đá Hà Nội (n = 10)

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung Bình	Khá	Tốt
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	>5.22	5.01-5.22	4.57-5.00	4.35-4.56	≤4.34
2	Bật xa tại chỗ (m)	<207.9	207.9-213.2	213.3-224.0	224.1-229.4	≥229.5
3	Ném biên (m)	<14.1	14.1-15.0	15.1-17.0	17.1-18.0	≥18.1
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	>6.84	6.59-6.84	6.07-6.58	5.81-6.06	≤5.80
5	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	>24.83	24.02-24.83	22.38-24.01	21.56-22.37	≤21.55

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 15 CLB Bóng đá Hà Nội (n = 10)

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung Bình	Khá	Tốt
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	>5.11	4.88-5.11	4.40-4.87	4.16-4.39	≤4.15
2	Bật xa tại chỗ (m)	<214.0	214.0-219.7	219.8-231.3	231.4-237.1	≥237.2
3	Ném biên (m)	<14.5	14.5-15.6	15.7-18.0	18.1-19.2	≥19.3
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	>6.59	6.36-6.59	5.88-6.35	5.64-5.87	≤5.63
5	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	>24.12	23.35-24.12	21.79-23.34	21.01-21.78	≤21.00

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 CLB Bóng đá Hà Nội

TT	Các test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	5.22	5.11	5.00	4.89	4.78	4.67	4.56	4.45	4.34	4.23
2	Bật xa tại chỗ (m)	207.9	210.6	213.3	216.0	218.7	221.4	224.1	226.8	229.5	232.2
3	Ném biên (m)	14.1	14.6	15.1	15.6	16.1	16.6	17.1	17.6	18.1	19.1
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	6.84	6.71	6.58	6.45	6.32	6.19	6.06	5.93	5.80	5.67
5	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	24.83	24.42	24.01	23.60	23.19	22.78	22.37	21.96	21.55	21.14

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 15 CLB Bóng đá Hà Nội

TT	Các test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy tốc độ 30m XPC (s)	5.11	4.99	4.87	4.75	4.63	4.51	4.39	4.27	4.15	4.03
2	Bật xa tại chỗ (m)	214.0	216.9	219.8	222.7	225.6	228.5	231.4	234.3	237.2	240.1
3	Ném biên (m)	14.5	15.1	15.7	16.3	16.9	17.5	18.1	18.7	19.3	19.9
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	6.59	6.47	6.35	6.23	6.11	5.99	5.87	5.75	5.63	5.51
5	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	24.12	23.73	23.34	22.95	22.56	22.17	21.78	21.39	21.00	20.61

Để phân loại trình độ SMTĐ đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Giỏi: $> \bar{x} + 2\delta$

Khá: $\bar{x} + 1\delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$

Trung bình: $\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$

Yếu: $\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - 1\delta$

Kém: $< \bar{x} - 2\delta$

Qua bảng 2 và 3 để xác định test theo từng test trình độ SMTĐ của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội (Tổng số nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 -

15 CLB Bóng đá Hà Nội được kiểm tra là 20 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4 và 5.

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá SMTĐ theo từng nội dung cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội.

Từ kết quả tìm được tại bảng 4 và 5 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 – 15 CLB Bóng đá Hà Nội

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 - 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	20 - 24
Kém	≤ 19

Qua bảng 6 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá

trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB Bóng đá Hà Nội, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các huấn luyện viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội. Đồng thời xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB Bóng đá Hà Nội.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich.R (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Nxb TDTT Hà Nội, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (2004), “Nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ nâng cao trình độ tập luyện thi đấu của bóng đá trẻ” (tuổi mẫu giáo đến 18 tuổi), Đề tài khoa học độc lập cấp nhà nước, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2007), *Giáo trình bóng đá*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Điền mạnh Cừ (2002) - *Lý luận huấn luyện nhóm môn* - Nxb ĐHTDT T Bắc Kinh, Dịch: PGS.TS. Nguyễn Văn Trạch.
6. Nguyễn Đăng Chiêu (2004), “Nghiên cứu lựa chọn lượng vận động sinh lý của các VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 và 17-18 trong thời kỳ chuẩn bị cơ bản”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, tác giả: Phạm Minh tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 CLB bóng đá Hà Nội”, bảo vệ tại Học viện TDTT Vũ Hán, năm 2014.

Ngày nhận bài: 15/8/2022; **Ngày duyệt đăng:** 08/10/2022.