

Nghiên cứu lựa chọn phương tiện và đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của Vận động viên Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Xây dựng Miền Tây

Nguyễn Quyết Thắng*, Nguyễn Văn Mười*

*ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Quốc Phòng Trường Đại học Xây dựng Miền Tây.

Received: 18/12/2022; Accepted: 22/12/2022; Published: 03/01/2023

Abstract: Accurately assessing athletes' professional fitness is an important and practical work for improving the training and competition capacity of Football Teams. The purpose of this study is to select the means and assess the physical fitness status of the athletes of the Men's Football Team of the Western University of Civil Engineering. The research results have great significance in completing the current training program, at the same time improve the capacity and performance of the team. Research results have selected 4 suitable professional tests and guaranteed scientific values ($I \geq 80\%$; $I \geq r_{\text{calculated}} \geq 0.8$ and $r_{\text{calculated}} \geq 0.8 \geq r_{0.001} = 0.742$ at threshold $\alpha = 0.001$). The comparison results of the 2 football teams also show that the athletes of the Western Civil Engineering University Football Team are still limited in terms of strength ($t = 2.25$ and 34.97 at the threshold of 0.05) and better. compared with equivalent units in terms of strength and dexterity such as ($t = 2.4$ and 9.9 at the threshold of 0.05).

Keywords: Professional fitness; Test; Compare; Football; Team; Male; Athletes.

1. Đặt vấn đề

Bóng đá là môn Thể thao vua, luôn nhận được sự quan tâm từ cộng đồng xã hội, đặc biệt là đối với nhóm nam giới. Lứa tuổi trẻ, đặc biệt là sinh viên (SV) có niềm đam mê luôn cháy bỏng với các hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá. Tuy nhiên, trong thực tế, hoạt động tập luyện và thi đấu chuyên môn, hiệu quả thi đấu phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố. Để nâng cao có hiệu quả cần nhiều hơn các nghiên cứu thực tế đánh giá và ứng dụng nhằm nâng cao năng lực chuyên môn và kỹ năng thi đấu của của các vận động viên (VĐV) bóng đá.

Việc đánh giá trình độ tập luyện trong quá trình đào tạo VĐV luôn được các nhà chuyên môn, đặc biệt là các huấn luyện viên coi trọng, bởi vì nếu làm tốt vấn đề này sẽ giúp hạn chế kinh phí và tăng hiệu quả trong công tác đào tạo và thi thành tích thi đấu của VĐV ở tất cả các cấp độ đội tuyển. Trong quá trình đào tạo, huấn luyện VĐV, ngoài việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của VĐV các cấp theo độ tuổi, giới tính và môn thể thao chuyên sâu rất có ý nghĩa về mặt thực tiễn và lý luận, đặc biệt trong huấn luyện và tuyển chọn VĐV. Đối với VĐV cấp cao, đánh giá trình độ tập luyện thường gắn liền với trạng thái sung sức trong các chu kỳ huấn luyện chuyên sâu và thi đấu. Còn đối với VĐV trẻ thì việc đánh giá trình độ tập luyện thường nhằm mục đích đánh giá khả năng tiềm tàng của VĐV, từ cơ sở đó có thể đưa

ra các phương án huấn luyện tối ưu, đồng thời có thể dự báo về triển vọng thành tích của VĐV. Kiểm tra đánh giá trình độ thể lực là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu cho các vận động viên (VĐV) Bóng đá không chuyên ở các cấp độ đội tuyển tuyển trường học, vì đặc thù đối tượng không thường xuyên tập luyện trước đó. Việc không xác định chính xác (hoặc thể lực không đủ) có thể dẫn đến những biến động không định trước trong việc xác định chương trình huấn luyện, chiến thuật và cả những biến đổi không lường trước trong thi đấu thực tế (suy giảm thể lực ảnh hưởng đến hiệu quả thi đấu, chấn thương,...).

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy, mục đích chính của nghiên cứu này là lựa chọn phương tiện và đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn (TLCM) của VĐV Đội tuyển Bóng đá (ĐTBD) nam Trường ĐH Xây dựng Miền Tây. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa quan trọng trong việc hoàn thiện chương trình huấn luyện cho đội tuyển, qua đó nâng cao thành tích thi đấu thực tế, đồng thời hoàn thiện chương trình hoạt động thể chất, kích thích và phát triển phong trào tập luyện TDTT trong Trường ĐH Xây dựng Miền Tây.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản và tin cậy gồm: Phân tích và tổng

hợp tài liệu có liên quan; Phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Gồm 14 SV nam là VĐV thuộc ĐTBĐ Trường ĐH Xây dựng Miền Tây và 14 SV nam là VĐV thuộc ĐTBĐ Trường Đại học Đồng Tháp (đối tượng so sánh).

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM của ĐTBĐ nam SV Trường ĐH Xây dựng Miền Tây

Để lựa chọn khoa học các test đánh giá trình độ TLCM phù hợp với ĐTBĐ nam SV Trường ĐH Xây dựng Miền Tây, nghiên cứu tiến hành theo 3 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các chỉ tiêu, test đánh giá TLCM cho ĐTBĐ nam SV của trường. Thông qua tham khảo các tài liệu nghiên cứu về việc sử dụng các test để tuyển chọn và đánh giá trình độ tập luyện về TLCM cho VĐV ĐTBĐ của các chuyên gia trong và ngoài nước như: Bansevich (1980), Aulic I.V (1982), Nguyễn Thiệt Tinh (1993), Phạm Ngọc Viễn (1999), Phạm Quang (1996), Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002),... Nghiên cứu nhận thấy có sự đồng nhất của hầu hết các tác giả trong và ngoài nước trong việc đánh giá các năng lực khác nhau về các tố chất thể lực của VĐV bóng đá.

Theo các tài liệu chuyên môn Bóng đá trong và ngoài nước đều có giới thiệu các test đánh giá TLCM, nghiên cứu lựa chọn được 18 test cơ bản và thường xuyên sử dụng gồm: 1) Dẫn bóng luôn cọc 10m (s); 2) Bật xa tại chỗ (cm); 3) Ném bóng đặc 2kg (m); 4) Chạy 30 m xuất phát cao (giây); 5) Chạy 60m xuất phát cao (giây); 6) Nhảy dây 1 phút (lần); 7) Dẻo gập thân (cm); 8) Chạy 5 phút tùy sức (m); 9) Cooper; 10) Chạy 1200m (phút); 11) Chạy 400m (giây); 12) Chạy 5 x 100m (giây); 13) Chạy 5 x 30m (giây); 14) Chạy zigzag 5x5m; 15) Chạy xoay trở 5x5m; 16) Shuttle Run test; 17) Yo yo test; 18) Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn.

Bước 2: Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn test, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu, đối tượng phỏng vấn là 20 giảng viên, Huấn luyện viên các ĐTBĐ tuyển tỉnh, các chuyên gia, các nhà quản lý có thâm niên cao và một số nhà nghiên cứu cứu có cùng hướng nghiên cứu. Nội dung phỏng vấn nhằm xác định mức độ ưu tiên của các test kiểm tra TLCM bóng đá ở 3 mức: Mức 1: Thường xuyên sử dụng; Mức 2: Ít sử dụng; Mức 3: Không sử dụng. Kết quả được mô tả tại bảng 2.1 như sau:

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn các test nhằm đánh giá TLCM cho ĐTBĐ Trường ĐH Xây dựng Miền Tây

(n=20)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Mức 1		Mức 2		Mức 3	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy 15 m xuất phát cao (giây)	17	85	2	10	1	5
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	14	70	5	25	1	5
3	Dẫn bóng luôn cọc 10m (giây)	18	90	0	0	2	10
4	Bật xa tại chỗ (cm)	16	80	1	5	3	15
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	8	40	5	25	7	35
6	Dẻo gập thân (cm)	3	15	10	50	7	35
7	Chạy 5 phút tùy sức (m)	10	50	5	25	5	25
8	Cooper	8	40	8	40	4	20
9	Chạy 1200m	14	70	5	25	1	5
10	Chạy 400m (giây)	13	65	1	5	6	30
11	Chạy 5 x 100m (giây)	7	35	7	35	6	30
12	Chạy 5 x 30m (giây)	9	45	5	25	6	30
13	Ném bóng đặc 2kg (m)	11	55	5	25	4	20
14	Chạy zigzag 5x5m	9	45	5	25	6	30
15	Chạy xoay trở 5x5m	8	40	8	40	4	20
16	Shuttle Run test	3	15	10	50	7	35
17	Yo yo test	2	10	2	10	16	80
18	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn	17	85	1	5	2	10

Từ kết quả thu được tại bảng 2.1, nghiên cứu căn cứ vào điều kiện thực tế của đối tượng và đơn vị nghiên cứu và quyết định lựa chọn các test các test được các chuyên gia lựa chọn ở mức 1 với tỉ lệ $\geq 80\%$, cụ thể đã lựa chọn được 4/18 test dùng để kiểm tra TLCM cho VĐV ĐTBĐ của trường như sau: Test 1) Dẫn bóng luôn cọc 10m (s); Test 2) Bật xa tại chỗ (cm); Test 3) Chạy 15m xuất phát cao (s); Test 4) Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s);

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Thông qua quá trình lựa chọn test đã thực hiện, nghiên cứu tiếp tục tiến hành kiểm tra 2 lần (phương pháp retest) với quy trình và điều kiện như nhau và cách nhau 1 tuần nhằm xác định độ tin cậy của các test. Kết quả được mô tả cụ thể ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu (n=14)

TT	Test	Kiểm tra lần 1	Kiểm tra lần 1	r	p
		\pm SD	\pm SD		
1	Dẫn bóng luôn cọc 10m (s)	9.69 \pm 0.51	9.58 \pm 0.38	0.95	<0.780 tại $\alpha=0.001$
2	Bật xa tại chỗ (cm)	207.93 \pm 5.32	207.43 \pm 4.81	0.81	
3	Chạy 15m XPC (s)	2.66 \pm 0.08	2.66 \pm 0.06	0.91	
4	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)	5.59 \pm 0.21	5.55 \pm 0.19	0.84	

Kết quả thu được tại bảng 2.2 cho thấy: Tất cả các test lựa chọn đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra đều ở mức độ cao với $1 \geq r_{\text{tinh}} \geq 0.8$ và r_{tinh}

$\geq 0.8 \geq r_{0.001} = 0.742$ tại ngưỡng $\alpha = 0.001$. Điều này cho thấy các test đã được lựa chọn test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh và đủ độ tin cậy để đánh giá TLCM cho VĐV ĐTBD của trường.

Để xác định mức độ đại diện của các số liệu thu được khi kiểm tra đối tượng nghiên cứu cho tổng thể toàn đội tuyển, nghiên cứu xác định mức độ tập trung của kết quả kiểm tra retest. Kết quả được thể hiện qua bảng 2.3 như sau:

Bảng 2.3. Mức độ tập trung của kết quả kiểm tra thu được sau quá trình kiểm tra đối tượng nghiên cứu (n=14)

CHỈ SỐ	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
	9.69	207.93	2.66	5.59
± SD	0.51	5.32	0.08	0.21
Cv%	0.05	0.03	0.03	0.04
ε	0.03	0.01	0.02	0.02

Kết quả thu được tại bảng 2.3 cho thấy: Trung bình qua kiểm tra thực trạng về thể lực của các VĐV ĐTBD của trường có tính tập trung và có thể đại diện cho tập hợp mẫu ($\epsilon < 0.05$) và có độ đồng nhất cao ($C_v < 10\%$).

2.3.2. Thực trạng thể lực chuyên môn của các VĐV ĐTBD Trường ĐH Xây dựng Miền Tây so với VĐV ĐTBD Trường ĐH Đồng Tháp

Để tìm hiểu thực trạng trình độ thể lực của các VĐV Đội tuyển Bóng Đá Trường ĐH Xây dựng Miền Tây một cách khách quan, nghiên cứu tiến hành so sánh song song với các VĐV Đội tuyển Bóng đá Trường ĐH Đồng Tháp. Kết quả được tổng hợp ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Thực trạng TLCM của các VĐV ĐTBD Trường ĐH Xây dựng Miền Tây so với VĐV ĐTBD Trường ĐH Đồng Tháp

$$(n_{\text{Trường ĐH Xây dựng Miền Tây}} = n_{\text{Trường Đại học Đồng Tháp}} = 14)$$

Test	Trường ĐH Xây dựng Miền Tây		Trường Đại học Đồng Tháp		t	P
		±SD		±SD		
Test 1	9.69	9.72	0.51	0.78	2.25	0.05
Test 2	207.93	5.32	256.9	2.89	34.97	0.05
Test 3	2.66	0.08	2.78	0.19	2.4	0.05
Test 4	5.59	0.21	6.49	0.29	9.9	0.05

Kết quả thu được ở bảng 2.4 cho thấy: Test 1-Dẫn bóng luân cọc 10m thu được $t_{\text{tinh}} = 2.25$; Test 2-Bật xa tại chỗ thu được $t_{\text{tinh}} = 34.97$; Test 3-Chạy 15m XPC thu được $t_{\text{tinh}} = 2.4$; Test 4-Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn thu được $t_{\text{tinh}} = 9.9$. Tất cả t_{tinh} ở 4 test trên đều $> t_{0.05}$ ($= 2.042$, $df = 14 + 20 - 2 = 32$) nên ta có thể kết luận là sự khác nhau giữa 2 giá trị trung bình mẫu của

2 nhóm khách thể này có ý nghĩa thống kê ($= 0.05$) điều này cho thấy các tố chất thiên về sức mạnh như: Dẫn bóng luân cọc 10m; Bật xa tại chỗ của các VĐV ĐTBD Trường ĐH Xây dựng Miền Tây kém hơn so với các VĐV ĐTBD Trường ĐH Đồng Tháp, nhưng ở các tố chất sức nhanh, khéo léo như: Chạy 15m XPC, Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn thì các VĐV ĐTBD Trường ĐH Xây dựng Miền Tây lại tốt hơn so với các VĐV ĐTBD Trường ĐH Đồng Tháp.

Căn cứ kết quả thu được, nghiên cứu kiến nghị Ban huấn luyện ĐTBD nghiên cứu kế hoạch và các biện pháp huấn luyện phù hợp nhằm phát triển toàn diện phù hợp với điều kiện thực tế và hiệu quả hoạt động huấn luyện và thi đấu cho VĐV ĐTBD Trường ĐH Xây dựng Miền Tây. Đồng thời, thông qua hoạt động và sự phát triển của ĐTBD, nghiên cứu kiến nghị mở rộng các mô hình đội tuyển tương đương nhằm phát triển phong trào hoạt động thể chất cho sinh viên Trường ĐH Xây dựng Miền Tây. Nghiên cứu đã tiến hành hoạt động nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, vì vậy kiến nghị sử dụng kết quả nghiên cứu làm cơ sở tài liệu cho việc xem xét hiệu quả huấn luyện và hoạt động của các đội tuyển tương đương.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thu được 4 test chuyên môn phù hợp và đảm bảo các giá trị khoa học (tỉ lệ ý kiến chuyên gia mức $1 \geq 80\%$; $1 \geq r_{\text{tinh}} \geq 0.8$ và $r_{\text{tinh}} \geq 0.8 \geq r_{0.001} = 0.742$ tại ngưỡng $\alpha = 0.001$). Kết quả so sánh 2 đội tuyển bóng đá cũng cho thấy VĐV ĐTBD Trường ĐH Xây dựng Miền Tây kém hơn về các tố chất thiên về sức mạnh ($t = 2.25$ và 34.97 tại ngưỡng 0.05) và tốt hơn so với đơn vị tương đương về các tố chất sức nhanh, khéo léo như ($t = 2.4$ và 9.9 tại ngưỡng 0.05). Kết quả thu được cho thấy chương trình huấn luyện của đối tượng nghiên cứu cần được quan tâm nhiều hơn để phát triển các tố chất sức mạnh, qua đó tăng cường hiệu quả tập luyện và thi đấu cho ĐTBD Trường ĐH Xây dựng Miền Tây trong thực tế.

Tài liệu tham khảo

- Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường Thể dục Thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Harre, D (2000), *Học thuyết huấn luyện*, NXBTDTT, Hà Nội, Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý Thể dục Thể thao*, NXB TDTT.
- Cai Văn Hòa (2015), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập sức bền cho đội tuyển Futsal nam Trường Đại học Đà Lạt*, Luận văn Thạc sĩ, ĐH TDTT TP HCM.