

**ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN
ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 17-18 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ
THỦ ĐÔ VIÊNG CHĂN LÀO**

**ASSESSING THE REALITY OF THE PROFESSIONAL ENDURANCE OF THE
MALE FOOTBALLERS AGED 17 - 18 AT VIENTIANE FOOTBALL TEAM, LAOS**

Khamla Phommakhoth – Học viên CHDCND Lào - Cao học K7

TS. Đỗ Anh Tuấn – Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của nam vận động viên lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá thủ đô Viêng Chăn – Lào. Qua đó xây dựng các bài tập phù hợp cho lứa tuổi, góp phần nâng cao sức bền chuyên môn của vận động viên lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá thủ đô Viêng Chăn – Lào.

Từ khóa: Thực trạng; Sức bền chuyên môn; Bóng đá.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the study has assessed the reality of professional endurance of male footballers aged 17-18 at the Vientiane football team, Laos. The exercises are suitable for all ages, contributing to improving the professional endurance for footballers aged 17-18 of the Vientiane football team, Laos.

Keyword: Reality; Professional Endurance, Football.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao phong phú và đa dạng có tính nghệ thuật, tính tập thể, tính chiến đấu cao, là môn thể thao phức tạp, không những vậy bóng đá còn có tác dụng giáo dục người tập về nhiều mặt, về ý chí, phẩm chất lẫn thể chất con người cho nên nó đã thu hút hàng triệu người trên thế giới tham gia tập luyện và cũng là môn thể thao đòi hỏi cao về thể lực. Bởi vì có thể lực tốt cầu thủ mới thực hiện tốt kỹ - chiến thuật theo ý đồ một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tình thế trong những giây phút căng thẳng trên sân cũng như đảm bảo hiệu suất thi đấu.

Đội tuyển bóng đá nam lứa tuổi 17-18 của Thủ đô Viêng Chăn - Lào cũng đã giành được một số thành tích đáng khích lệ ở các giải đấu toàn quốc cũng như khu vực. Để thành tích của nam VĐV đội tuyển bóng đá lứa tuổi 17-18 Viêng Chăn - Lào được nâng cao, các HLV cần rèn luyện và phát triển kỹ - chiến thuật, năng lực vận động, đặc biệt thể lực cho các VĐV. Qua quan sát thực tiễn công tác huấn luyện VĐV đội tuyển bóng đá lứa tuổi 17-18 Viêng Chăn - Lào, chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của các VĐV còn hạn chế, đặc biệt là tố chất sức bền. Quá trình huấn luyện các bài tập áp dụng được

tiên hành chưa đồng bộ, chưa thực sự khoa học, trong đánh giá kết quả cho nên hiệu quả đạt được chưa thực sự cao, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm bản thân. Các bài tập đang sử dụng trong thực tiễn huấn luyện đã cũ, không phù hợp với bóng đá hiện đại. Từ thực tiễn trên cho thấy, việc đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn (SBCM) của nam VĐV lứa tuổi 17-18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào làm cơ sở để nghiên cứu bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu là cần thiết và cấp bách trong giai đoạn hiện nay.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Lựa chọn các test đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào

Quá trình lựa chọn các chỉ tiêu, các test nghiên cứu phải bảo đảm 3 nguyên tắc sau: Các test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, tâm lý, y học, hứng thú, kỹ thuật,

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

chiến thuật; Các test phải bảo đảm độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết của đối tượng nghiên cứu; Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện tại trung tâm TDTT Viêng Chăn - Lào.

Qua phân tích các tài liệu có liên quan tới vấn đề nghiên cứu của đề tài và quan sát các

buổi kiểm tra tại các trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc Gia Lào, các câu lạc bộ, đã lựa chọn được 10 test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 17-18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn - Lào. Các test có ý kiến tán thành từ 80% trở lên được ưu tiên lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào (n=32)

T T	Test	Rất quan Trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	N	%
1	Chạy gấp khúc 5 lần x 25m (s)	25	78.12	3	9.38	4	12.5
2	Dẫn bóng tốc độ 30m x 5 lần (s)	18	56.25	4	12.5	10	31.25
3	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	27	84.37	3	9.38	2	6.25
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	25	78.12	5	15.63	2	6.25
5	Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	26	81.25	5	15.63	1	3.12
6	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục x 5 lần (s)	5	15.63	1	3.12	26	81.25
7	Chạy tốc độ 10 lần x 20m x 5 lần (s)	6	18,75	10	31,25	16	50
8	Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m x 5 lần (s)	8	25.00	7	21.88	17	53.12
9	Test cooper (m)	28	87.50	3	9.38	1	3.12
10	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút (lần)	3	9.38	2	6.25	27	84.37

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, hầu hết các ý kiến của các chuyên gia bóng đá đều lựa chọn 05 test:

1. Chạy gấp khúc 25m x 5 lần (s)
2. Chạy 30m XPC x 5 lần (s)
3. Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)
4. Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn x 3 lần (s)
5. Test Cooper (m)

Xác định độ tin cậy của các Test

Sau khi xác định được các Test để đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội

tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 5 test trong điều kiện quy trình cách thức kiểm tra và đối tượng phương pháp thực hiện như nhau. Thời điểm kiểm tra vào tháng 08/2020. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Bảng 2. Mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào (n=22)

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Chạy gấp khúc 25m x 5 lần (s)	37.05 ± 1.40	37.00 ± 1.42	0.93
2	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	23.40 ± 0.38	23.38 ± 0.40	0.91
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	28.08 ± 0.24	27.99 ± 0.26	0.85
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.27 ± 1.76	45.30 ± 1.76	0.82
5	Test Cooper (m)	2782.0 ± 24.0	2780.0 ± 26.0	0.87

Qua bảng 2 cho thấy: ở cả 5 test đánh giá đã lựa chọn kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với $r_{\text{tính}} = 0.82$ đến $0.93 > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Vậy các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong đánh giá SBCM của nam VĐV lứa tuổi 17 - 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn - Lào.

Bảng 3. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test với hiệu suất thi đấu của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào (n=22)

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	p
1	Chạy gấp khúc 25m x 5 lần (s)	0.89	< 0.05
2	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	0.91	< 0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	0.88	< 0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	0.87	< 0.05
5	Test Cooper (m)	0.85	< 0.05

Kết quả bảng 3 cho thấy: Cả 5 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với thứ hạng về thành tích của các nam VĐV trong đội tuyển. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.85 đến 0.91 ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, cả 5 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trong đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào.

Thông qua các bước lựa chọn test nêu trên, đề tài đã chọn ra được 5 test đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cáo.

Xác định tính thông báo của các Test

Để đảm bảo tính khoa học trước khi đưa các Test vào ứng dụng, đề tài tiến hành kiểm tra tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm tra của các test với thứ hạng về thành tích của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

3.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào

Để đánh giá sự phát triển của từng test bằng sự phân loại hoặc bằng cách tính điểm theo thang độ C, trước hết chúng tôi đã kiểm tra tính phân bố chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test và thấy rằng chúng đều được phân bố gần chuẩn.

Từ các kết quả thống kê trong bảng 3.2 đề tài tiến hành phân loại từng test đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào ở 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

- Tốt: $> \bar{x} + 2\delta$

- Khá: Từ $\bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

- Trung bình: Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$
- Yếu: Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} - 2\delta$
- Kém: $< \bar{x} - 2\delta$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< \bar{x} - 2\delta$ là tốt và $> \bar{x} + 2\delta$ là kém.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viên Chăn – Lào. Kết quả thu được qua các bảng này để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra năng lực SBCM đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn

huấn luyện và đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

Trong thực tiễn đánh giá, do có những kết quả không nằm ở mức phân định nên khi đánh giá cần thiết sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích một chỉ tiêu nào gần với mức điểm nào hơn thì lấy điểm đó. Kết quả tính toán thành các bảng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá SBCM nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo sau này trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá trình độ SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Đồng thời cũng căn cứ vào các kết quả thống kê trong bảng 3.2 đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn. Kết quả trình bày ở bảng 4 và 5.

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viên Chăn – Lào

T T	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy gấp khúc 25m x 5 lần (s)	> 38.45	37.75 - 38.45	36.35 - 37.05	34.95 - 35.65	< 34.95
2	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	> 23.78	23.59 - 23.78	23.21 - 23.40	22.83 - 23.02	< 22.83
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	> 28.80	28.44 - 28.80	27.72 - 28.08	27.00 - 27.36	< 27.00
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	> 47.03	46.15 - 47.03	44.39 - 45.27	42.63 - 43.51	< 42.63
5	Test Cooper (m)	< 2758	2758 - 2770	2782 - 2794	2806 - 2818	> 2818

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viên Chăn – Lào

T T	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy gấp khúc 25m x 5 lần (s)	< 34.25	34.25	34.95	35.65	36.35	37.05	37.75	38.45	39.15	> 39.15
2	Chạy 30m XPC x 5 lần (s)	< 22.64	22.64	22.83	23.02	23.21	23.40	23.59	23.78	23.97	> 23.97
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	< 26.64	26.64	27.00	27.36	27.72	28.08	28.44	28.80	29.16	> 29.16
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	< 41.75	41.75	42.63	43.51	44.39	45.27	46.15	47.03	47.91	> 47.91
5	Test Cooper (m)	> 2830	2830	2818	2806	2794	2782	2770	2758	2746	< 2746

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày bảng 6.

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1	Tốt	> 45
2	Khá	35 – 45
3	Trung bình	25 – 34
4	Yếu	15 – 24
5	Kém	< 15

3.3. Đánh giá thực trạng SBCM của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào

Đề tài tiến hành kiểm tra trên 22 nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào, kết quả trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng kết quả xếp loại SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào (n = 22)

TT	Xếp loại	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	4.6	1	4.6
2	Khá	2	9.1	1	4.6
3	Trung bình	4	18.3	4	18.3
4	Yếu	3	13.6	3	13.6
5	Kém	1	4.6	2	9.1
Tổng		11	50%	11	50%

Qua kết quả ở bảng 7 cho thấy, tỷ lệ xếp loại SBCM cho nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt đạt 9.2%; loại khá đạt 13.7%; loại trung bình đạt 36.6%; loại yếu chiếm tỷ lệ 27.0%; loại kém chiếm 13.5%. Như vậy, có thể nói SBCM của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập phù hợp để phát triển SBCM của của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào.

KẾT LUẬN

- Thông qua các bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 5 test đánh giá SBCM cho nam

VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào. Các test đánh giá đều đảm bảo độ tin cậy và có tính thông báo cao.

- Đề tài đã xây dựng được bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá SBCM, bảng điểm theo thang độ C cho từng test đã lựa chọn để đánh giá năng lực SBCM của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào. Đồng thời cũng tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

- Quá trình nghiên cứu cho thấy, SBCM của nam VĐV lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá Thủ đô Viêng Chăn – Lào còn yếu, kém chưa đáp ứng được yêu cầu của bóng đá hiện đại.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chức thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam*.

2. Nguyễn Thiết Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, NXB TDTT Hà Nội.

3. Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phương, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), "*Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên một số môn thể thao*", Báo cáo kết quả nghiên cứu, Hà Nội.

4. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Trung Hiếu (1998), *Sinh lý và huấn luyện TDTT*, NXB thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2019 – 2021): *Nghiên cứu bài tập phát triển SBCM cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 17 – 18 đội tuyển bóng đá thủ đô Viêng Chăn – Lào*, Khamla Phommakoth, học viên Cao học K7 trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 02/11/2021; **Ngày đánh giá:** 15/11/2021; **Ngày duyệt đăng:** 28/11/2021



Ảnh minh họa