XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÁ CẦU LỨA TUỔI 15, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

BUILDING STANDARDS TO ASSESS THE SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS FOR MALE SHUTTLECOCK ATHLETES AGED 15, HANOI CITY

ThS. Phạm Thanh Tùng
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 11 Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết, từ đó xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội.

Từ khóa: thể lực chuyên môn; đá cầu; lứa tuổi 15; Nam vận động viên; Hà Nội.

Abstract: By using commonly applied scientific research methods in physical education and sports, the study selected 11 tests to evaluate specialized physical fitness for male shuttlecock athletes, ensuring the required reliability and validity. Based on these results, evaluation standards for specialized physical fitness were developed for 15-year-old male shuttlecock athletes in Hanoi.

Keywords: Physical fitness; shuttlecock kicking; aged 15; male Athletes; Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn trong công tác huấn luyện cho nam vận động viên (VĐV) Đá cầu thành phố Hà Nội cho thấy, việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của các VĐV chủ yếu dựa theo kinh nghiệm của các HLV, chưa có hệ thống tiêu chuẩn đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV. Để nâng cao hiệu quả của công tác huấn luyện và đào tạo VĐV trẻ thì việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn là yêu cầu bức thiết trong kiểm tra đánh giá tính khoa học của huấn luyện, từ đó giúp HLV có thể điều chỉnh nội dung, phương pháp huấn luyện hợp lý, giúp nâng cao hiệu quả huấn luyện.

Trong lĩnh vực nghiên cứu phát triển thể lực, đánh giá thể lực cho VĐV Đá cầu đã có tác giả đã quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Duy Linh (2007), Nguyễn Thị Thanh Nga (2011), Nguyễn Thị Liên (2018), Nguyễn Việt Thanh (2019), Đào Thái Hoàng Phúc (2022),… Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn, tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho VĐV Đá cầu trong các giai đoạn tập luyện. Tuy nhiên, việc nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 Thành phố Hà Nội thì lại chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội"*.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá

Thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, đề tài đã thu thập được 17 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu, để đảm bảo tính khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 chuyên gia, các HLV đang làm công tác huấn luyện Đá cầu để lựa chọn các test đánh giá. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=19)		χ^2
		Σ điểm	Tỷ lệ%	Σ điểm	Tỷ lệ%	
1	Chạy 20m XPC (s)	54	90.0	52	91.2	0.269
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	58	96.6	55	96.5	0.281
3	Bật xa tại chỗ (cm)	57	95	55	96.5	0.231
4	Bật cao tại chỗ (cm)	40	66.6	38	66.7	0.222
5	Di chuyển chữ T (s)	60	100	57	100	0.182
6	Di chuyển ngang sân đơn 15 lần (s)	59	98.3	56	98.2	0.121
7	Di chuyển ngang 3m nhặt cầu 30 quả (s)	41	68.3	39	68.3	0.275
8	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	59	98.3	57	100	0.316
9	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 20s (lần)	58	96.6	55	96.5	0.166
10	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 20s (lần)	56	93.3	53	92.9	0.217
11	Di chuyển theo đường chéo phải, trái từ giữa sân 20s (lần)	39	65	37	64.9	0.178
12	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	60	100	57	100	0.182
13	Tấn công cầu bằng đầu 10 quả (s)	37	61.6	35	61.4	0.128
14	Di chuyển đỡ cầu và tấn công bằng mu chính diện vào ô quy định 10 quả (s)	40	66.6	39	68.3	0.381
15	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	60	100	57	100	0.178
16	Di chuyển phát cầu từ 2 ô 20s (lần)	41	68.3	39	68.4	0.156
17	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)	59	98.3	56	98.2	0.172

Qua kết quả bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 11 test dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đá cầu lứa tuổi 15-16 Hà Nội, có tổng điểm đạt được từ 90% so với tổng điểm tối đa trở lên được lựa chọn, đó là:

1) Chạy 20m XPC (s)
2) Nhảy dây 1 phút (lần)
3) Bật xa tại chỗ (cm)
4) Di chuyển chữ T (s)
5) Di chuyển ngang sân 15 lần (s)
6) Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)
7) Di chuyển ngang sân đỡ cầu 20s (lần)
8) Di chuyển dọc sân đỡ cầu 20 lần (s)
9) Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)
10) Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)
11) Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)

2.1.2. Xác định tính thông báo, độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội

2.1.2.1. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn

Đề tài đã tiến hành xác định mối tương quan thứ bậc giữa các test đã lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo của các Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)	r	p
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.21	**0.782**	<0.05
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	100±8.07	**0.794**	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	215±9.69	**0.823**	<0.05
4	Di chuyển chữ T (s)	9.82±0.42	**0.815**	<0.05
5	Di chuyển ngang sân 15 lần (s)	23.85±0.95	**0.855**	<0.05
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	63.26±1.09	**0.837**	<0.05
7	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 10 lần (s)	42.26±1.27	**0.873**	<0.05
8	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 10 lần (s)	44.14±1.21	**0.826**	<0.05
9	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	28.33±0.88	**0.877**	<0.05
10	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	27.74±0.94	**0.798**	<0.05
11	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)	7.18±0.58	**0.864**	<0.05

Kết quả xác định mối tương quan giữa các test đã lựa chọn với thành tích thi đấu của nam VĐV đá cầu thành phố Hà Nội cho thấy, tất cả 11 test đánh giá thể lực chuyên môn đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của nam VĐV đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội ở với **r** đạt từ 0.782 tới 0.877 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, thoả mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0.60$.

2.1.2.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Đề tài sử dụng phương pháp retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r	p
		Lần 1	Lần 2		
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.21	3.53±0.19	**0.89**	<0.05
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	100.0±8.07	100.2±8.03	**0.86**	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	215±9.69	216±10.0	**0.87**	<0.05
4	Di chuyển chữ T (s)	9.82±0.42	9.84±0.64	**0.88**	<0.05
5	Di chuyển ngang sân 15 lần (s)	23.85±0.95	23.82±1.05	**0.85**	<0.05
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	63.26±1.09	63.20±0.93	**0.84**	<0.05
7	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 20 lần (s)	42.26±1.27	42.30±1.21	**0.84**	<0.05
8	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 20 lần (s)	44.14±1.21	44.18±1.19	**0.85**	<0.05
9	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	28.33±0.88	28.35±0.92	**0.84**	<0.05
10	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	27.74±0.94	27.80±0.97	**0.87**	<0.05
11	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)	7.18±0.58	7.36±0.60	**0.84**	<0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Cả 11 test đã qua kiểm tra đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao (với r > 0.80 ở ngưỡng xác suất P < 0.05). Điều đó cho thấy các test trên thể hiện tương quan mạnh đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo, đề tài lựa chọn 11 test trên để đưa vào đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội

2.2.1. Kết quả theo dõi và kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội sau 1 năm tập luyện.

Đề tài tiến hành kiểm tra sư phạm trên đối tượng nghiên cứu vào 3 thời điểm:

- Ban đầu trước chu kỳ huấn luyện,
- Sau 6 tháng kết thúc giai đoạn chuẩn bị chuyên môn của chu kỳ I.
- Sau 12 tháng huấn luyện kết thúc giai đoạn chuẩn bị chuyên môn của chu kỳ II.

Đối tượng kiểm tra: gồm 11 nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội.

Toàn bộ quá trình theo dõi và kiểm tra sư phạm được tiến hành trong 12 tháng.

Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Diễn biến các Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội qua các giai đoạn kiểm tra (n=11)

TT	Test	Ban đầu	Sau 6 tháng	Sau 12 tháng	$t_{1,2}$	$t_{2,3}$	$t_{1,3}$	$W_{1,2}$	$W_{2,3}$	$W_{1,3}$	p
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58±0.21	3.45±0.22	3.26±0.18	0.873	1.249	**2.346**	3.69	5.66	**9.35**	<0.05
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	100.0±8.07	103.5±8.98	108.0±8.05	0.873	1.249	**2.246**	3.48	4.22	**7.69**	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	215±9.69	221±10.1	230±9.98	0.801	1.661	**2.462**	2.75	3.99	**6.74**	<0.05
4	Di chuyển chữ T (s)	9.82±0.42	9.63±0.40	9.07±0.34	1.300	1.366	**2.296**	1.94	5.95	**7.89**	<0.05
5	Di chuyển ngang sân 15 lần (s)	23.85±0.95	23.18±0.93	22.66±1.01	1.651	1.246	**2.813**	2.85	2.27	**5.12**	<0.05
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	63.26±1.09	62.82±1.12	62.07±1.06	0.818	1.463	**2.235**	0.84	1.20	**1.90**	<0.05
7	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 10 lần (s)	42.26±1.27	41.47±1.17	40.97±1.17	1.525	0.994	**2.496**	1.89	1.21	**3.10**	<0.05
8	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 10 lần (s)	44.14±1.21	43.39±1.13	42.77±1.23	1.468	1.231	**2.590**	1.71	1.44	**3.15**	<0.05
9	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	28.33±0.88	27.97±0.80	27.29±0.82	1.084	1.855	**2.851**	1.28	2.46	**3.74**	<0.05
10	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	27.74±0.94	27.29±1.07	26.79±0.98	1.059	1.056	**2.337**	2.19	2.50	**4.69**	<0.05
11	Di chuyển bật nhảy chắn cầu	7.18±0.58	7.90±0.70	9.18±0.63	0.855	1.535	**2.695**	9.54	14.98	**24.42**	<0.05

TT	Test	Ban đầu	Sau 6 tháng	Sau 12 tháng	$t_{1,2}$	$t_{2,3}$	$t_{1,3}$	$W_{1,2}$	$W_{2,3}$	$W_{1,3}$	p
	trên lưới liên tục 20s (lần)										

Từ bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra sư phạm trên 11 test đánh giá thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu qua kiểm tra ban đầu và sau 6 tháng, cũng như sau 6 tháng đến sau 12 tháng không có khác biệt rõ với $|t_{tính}| < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Đồng thời nhịp tăng trưởng của các test cũng không tăng trưởng rõ.

Sau 12 tháng, kết quả kiểm tra ở đối tượng khách thể nghiên cứu so với thời điểm kiểm tra ban đầu đã có khác biệt rõ với $|t_{tính}| > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Mức độ tăng trưởng về kết quả lập test sau 12 tháng tập luyện đã có gia tăng rõ so với trước tập luyện. Nói cách khác, các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội đã có tăng trưởng rõ sau 12 tháng tập luyện.

Từ kết quả phân tích nêu trên cho thấy, kết quả so sánh của các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV Đá cầu được chọn có khác biệt đáng kể ở thời điểm kiểm tra ban đầu và sau 12 tháng. Do đó không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho cả 3 giai đoạn trong quá trình huấn luyện năm, mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng theo từng test ở các thời điểm ban đầu và sau 12 tháng trong quá trình huấn luyện năm.

Từ kết quả trên xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV Đá cầu riêng cho từng giai đoạn: Ban đầu và sau 12 tháng huấn luyện.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá TLCM

Đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn thành năm mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

Tốt: > x+2δ

Khá: > x+1δ đến x+2δ

Trung bình: Từ x- 1δ đến x+1δ

Yếu: < x-1δ đến x-2δ

Kém: < x- 2δ

Với những test mà kết quả lập test có số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức trên sẽ xếp theo hướng ngược lại.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 Thành phố Hà Nội, từng tiêu chuẩn kiểm tra được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

2.2.3. Xây dựng bảng điểm theo các test đánh giá TLCM

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày trình bày cụ thể ở bảng 7 và bảng 8.

Bảng 5. Tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội - thời điểm ban đầu

TT	Test	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 20m XPC (s)	>3.98	3.98-3.78	3.77 - 3.39	3.38 - 3.18	<3.18
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	<84	84-92	93 - 107	108 - 116	>116
3	Bật xa tại chỗ (cm)	<195	195 - 205	206 - 224	225-235	>235
4	Di chuyển chữ T (s)	>10.62	10.62- 10.22	10.21 - 9.43	9.42 - 9.02	<9.02
5	Di chuyển ngang sân 15 lần (s)	>24.85	24.85- 23.85	23.84- 21.86	21.85- 22.85	<22.85
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	>65.26	65.26- 64.26	64.25- 62.27	62.26- 61.26	<61.26
7	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 10 lần (s)	>44.66	44.66- 43.46	43.45- 41.07	41.06- 39.86	<39.86
8	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 10 lần (s)	>46.54	46.54- 45.34	45.33- 42.95	42.94- 41.74	<41.74
9	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	>29.93	29.93- 29.13	29.12 -27.54	27.53- 26.73	<26.73
10	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	>29.74	29.74-28.74	28.73- 26.75	26.74 -25.74	<25.74
11	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)	<3	3 - 5	6-8	9 - 11	>11

Bảng 6. Tiêu chuẩn phân loại TLCM cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội, sau 12 tháng tập luyện

TT	Test	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 20m XPC (s)	>3.66	3.66 - 3.46	3.45 - 3.07	3.06 - 2.86	<2.86
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	<92	92-100	101 -115	116-124	>124
3	Bật xa tại chỗ (cm)	<210	210 - 220	221 - 239	240 - 250	>250
4	Di chuyển chữ T (s)	>9.87	9.87 - 9.47	9.46 - 8.68	8.67 - 8.27	<8.27
5	Di chuyển ngang sân 15 lần (s)	>24.66	24.66- 23.66	23.65- 21.67	21.66- 20.66	<20.66
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	>64.07	64.07- 63.07	63.06- 61.08	61.07- 60.07	<60.07
7	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 10 lần (s)	>43.37	43.37- 42.17	42.16- 39.78	39.77- 38.57	<38.57
8	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 10 lần (s)	>43.97	45.17- 43.97	43.96- 41.58	41.57- 40.37	<40.37
9	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	>28.89	28.89- 28.09	28.08- 26.50	26.49- 25.69	<25.69
10	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	>28.79	28.79- 27.79	27.78- 25.80	25.79 -24.79	<24.79
11	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)	<5	5 - 7	8 - 10	11 - 13	>13

Bảng 7. Bảng điểm đánh giá TLCM cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội, thời điểm ban đầu

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 20m XPC (s)	3.08	3.18	3.28	3.38	3.48	3.58	3.68	3.78	3.88	3.98
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	120	116	112	108	104	100	96	92	88	84
3	Bật xa tại chỗ (cm)	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195
4	Di chuyển chữ T (s)	8.82	9.02	9.22	9.42	9.62	9.82	10.02	10.22	10.42	10.62
5	Di chuyển ngang sân 15 lần (s)	21.35	21.85	22.35	22.85	23.35	23.85	24.35	24.85	25.35	25.85
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	61.76	61.26	62.76	62.26	62.76	63.26	63.76	64.26	64.76	65.26
7	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 10 lần (s)	39.26	39.86	40.46	41.06	41.66	42.26	42.86	43.46	44.06	44.66
8	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 10 lần (s)	41.14	41.74	42.34	42.94	43.54	44.14	44.74	45.34	45.94	46.54
9	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	26.33	26.73	27.13	27.53	27.93	28.33	28.73	29.13	29.53	29.93
10	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	25.24	25.74	26.24	26.74	27.24	27.74	28.24	28.74	29.24	29.74
11	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

Bảng 8. Bảng điểm đánh giá TLCM cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội, sau 12 tháng tập luyện

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 20m XPC (s)	2.76	2.86	2.96	3.06	3.16	3.26	3.36	3.46	3.56	3.66
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	128	124	120	116	112	108	104	100	96	92
3	Bật xa tại chỗ (cm)	255	250	245	240	235	230	225	220	215	210
4	Di chuyển chữ T (s)	8.07	8.27	8.47	8.67	8.87	9.07	9.27	9.47	9.67	9.87
5	Di chuyển ngang sân 15 lần (s)	20.16	20.66	21.16	21.66	22.16	22.66	23.16	23.66	24.16	24.66
6	Di chuyển tiến lùi 15 lần (s)	59.57	60.07	60.57	61.07	61.57	62.07	62.57	63.07	63.57	64.07
7	Di chuyển ngang sân đỡ cầu 10 lần (s)	37.97	38.57	39.17	39.77	40.37	40.97	41.57	42.17	42.77	43.37
8	Di chuyển dọc sân đỡ cầu 10 lần (s)	38.77	40.37	40.97	41.57	42.17	42.77	43.37	43.97	44.57	45.17
9	Di chuyển tấn công cúp cầu cố định trên lưới 10 lần (s)	25.29	25.69	26.09	26.49	26.89	27.29	27.69	28.09	28.49	28.89
10	Di chuyển ngang lưới tấn công cầu bằng ngực 10 lần (s)	24.29	24.79	25.29	25.79	26.29	26.79	27.29	27.79	28.29	28.79
11	Di chuyển bật nhảy chắn cầu trên lưới liên tục 20s (lần)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

2.2.4. Xây dựng tiêu chuẩn điểm tổng hợp đánh giá xếp loại TLCM của nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành quy định tiêu chuẩn phân loại từng test theo 5 mức theo quy ước sau:

- Xếp loại tốt: 9 - 10 điểm
- Xếp loại khá: 7 - <9 điểm
- Xếp loại trung bình: 5 - <7 điểm
- Xếp loại yếu: 3 - < 5 điểm
- Xếp loại kém: < 3 điểm

Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, căn cứ vào quy ước, xác định giới hạn trên, dưới của các mức, đề tài rút ra xếp loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội như bảng 9.

Bảng 9. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 110)
1	Tốt	≥99
2	Khá	77- 98
3	Trung bình	55 - 76
4	Yếu	33 - 54
5	Kém	< 33

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu thể lực chuyên môn. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác thể lực chuyên môn của VĐV.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo ở ngưỡng thống kê cần thiết. Xây dựng được 02 bảng phân loại, 02 bảng điểm theo từng test và 01 bảng điểm tổng hợp xếp loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15-16 thành phố Hà Nội. Các tiêu chuẩn đã xây dựng cho phép đánh giá thuận tiện - chính xác và khách quan thể lực chuyên môn của nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15, thành phố Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng (2004), *Đo lường thể thao,* NXB TDTT, Hà Nội.

3. Lê Văn Điệp (1995), *Giảng dạy và huấn luyện đá cầu*, NXB TDTT, Hà Nội

4. Dr.Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn và Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT, Hà Nội

5. Đặng Ngọc Quang (2002), *Đá cầu*, NXB TDTT, Hà Nội

6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT,* NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Phạm Thanh Tùng (2025), Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ giáo dục học *"Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Đá cầu lứa tuổi 15-16 thành phố Hà Nội"*. Luận văn đã được bảo vệ thành công trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 23/11/2025; Ngày đánh giá: 10/02/2026; Ngày duyệt đăng: 25/02/2026.