

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ NAM LỨA TUỔI 17 TRƯỜNG THPT GÒ CÔNG – THÀNH PHỐ GÒ CÔNG TỈNH TIỀN GIANG

Nguyễn Võ Hữu Trí

Khoa LLCT-GDQP&TC, Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể thao, trong phạm vi bài viết, tác giả đã tiến hành nghiên cứu đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện của vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công thông qua sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật.

Từ khóa: Đánh giá, hiệu quả, sự phát triển, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, môn bóng đá

THE TECHNOLOGY AND PROFESSIONAL PHYSICAL STRENGTH DEVELOPMENT RESEARCH FOR MALE FOOTBALLER AT AGE 17 AT GO CONG HIGH SCHOOL IN GO CONG CITY, TIEN GIANG PROVINCE

Nguyen Vo Huu Tri

Faculty of Political Theory, National Defense and Security Education, and Physical Training, Tien Giang University

Abstract: By routine scientific research methods in the field of sports, within the scope of the article, the author has conducted research to evaluate the training effectiveness of 17-year-old male football athletes at Go Cong High School through the development of professional and technical physical fitness.

Key words: Assessing, effectiveness, development, professional physical strength, technology, football.

Nhận bài: 20/02/2025

Phản biện: 24/03/2025

Duyệt đăng: 27/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay xu hướng phát triển bóng đá hiện đại, yêu cầu các cầu thủ phải đáp ứng nhu cầu khá cao về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, chức năng nhiệm vụ của từng cầu thủ ngày càng mở rộng, tốc độ thi đấu càng cao, sự đối kháng càng quyết liệt. Mỗi trận đấu đòi hỏi cầu thủ phải có được nền tảng thể lực vững chắc, kỹ thuật cơ bản phải tốt, khéo léo, để có thể áp dụng tốt vào từng tình huống trên sân.

Từ những vấn đề trên, để góp một phần nhỏ trong việc xây dựng đội tuyển bóng đá cho nhà trường thực sự vững mạnh, nên tôi đã chọn đề tài:

“Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công – tỉnh Tiền Giang sau một năm tập luyện”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công - tỉnh Tiền Giang.

Kết quả test đánh giá thể hiện ý kiến đánh giá của 30 người tham gia khảo sát (ở hai lượt phỏng vấn) về mức độ phù hợp của các bài test thể lực và kỹ thuật trong đánh giá vận động viên bóng đá nam ở độ tuổi 17. Kết quả cho thấy, phần lớn các

bài kiểm tra đều nhận được sự đồng thuận cao từ người tham gia, đặc biệt là ở lần phỏng vấn thứ hai, tỷ lệ đồng ý tăng lên đáng kể so với lần đầu.

Ở nhóm **test thể lực**, các bài kiểm tra như chạy XPC 15m, chạy 5 x 30m, bật xa tại chỗ, Test Cooper và dẻo gập thân đều có tỷ lệ đồng ý trên 80% ở cả hai lượt, phản ánh tính thiết thực và phổ biến trong đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên trẻ. Một số bài test như chạy 100m, gánh tạ, đẩy tạ có tỷ lệ đồng ý thấp hơn (dưới 50%), cho thấy sự cần thiết của việc xem xét lại tính phù hợp hoặc mức độ an toàn đối với học sinh THPT.

Trong nhóm **test kỹ thuật**, đa số các bài kiểm tra như tâng bóng, chuyền bóng 2 chân, sút bóng cầu môn 2 chân, chuyền bóng xa, và ném biên có đà hành lang 3m đều có tỷ lệ đồng ý rất cao (trên 90%) ở cả hai lượt, cho thấy đây là các kỹ năng cơ bản, có tính đặc thù rõ rệt đối với môn bóng đá và phù hợp với đối tượng khảo sát. Tuy nhiên, một số bài như dẫn bóng tốc độ, dẫn bóng luôn cọc lại có tỷ lệ đồng ý ở mức trung bình (~60%), có thể do độ khó hoặc thời gian thực hiện không thuận tiện trong điều kiện trường học.

Test đánh giá thể lực:

- Chạy XPC 15m (s): lần 1 có 25/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 83%, lần 2 được 26/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 87%.

- Chạy 5x30m (s): lần 1 có 25/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 83%, lần 2 được 24/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 80%.

- Bật xa tại chỗ (cm): lần 1 có 29/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 97%, lần 2 được 30/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 100%.

- Test Cooper (m): lần 1 có 26/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 87%, lần 2 được 26/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 87%.

- Test 505(s): lần 1 có 27/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 90%, lần 2 được 26/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 87%.

- Dẻo gập thân (cm): lần 1 có 29/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 97%, lần 2 được 28/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 93%.

Test đánh giá kỹ thuật:

- Tăng bóng (lần): lần 1 có 28/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 93%, lần 2 được 27/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 90%.

- Đánh đầu (m): lần 1 có 26/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 87%, lần 2 được 27/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 90%.

- Chuyển bóng chuẩn 2 chân (quả) Lần 1 và lần 2 có 29/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 97%.

- Sút bóng cầu môn 2 chân (quả): lần 1 có 27/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 90%, lần 2 được 28/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 93%.

- Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (s): lần 1 được 25/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 83%, lần 2 được 26/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 87%.

- Chuyển bóng xa (m): lần 1 có 28/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 93%, lần 2 được 26/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 87%.

- Ném biên có đà hành lang 3m (m): lần 1 có 29/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 97%, lần 2 được 28/30 phiếu đồng ý chiếm tỉ lệ 93%.

2.2. Đánh giá sự tăng trưởng về thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công - tỉnh Tiền Giang sau một năm tập luyện.

Để đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công –

tỉnh Tiền Giang chúng tôi tiến hành tính toán giá trị các tham số d, Sd, W và kiểm định t student 2 mẫu liên quan.

Về thể lực: Sự phát triển các test thể lực chuyên môn của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công – tỉnh Tiền Giang sau một năm tập luyện. Qua kết quả tác giả nhận thấy thành tích của các test đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công – tỉnh Tiền Giang sau một năm tập luyện đều có sự tiến triển và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ ở các test. Cụ thể, test dẻo gập thân phát triển trội nhất với nhịp tăng trưởng 9.40% và kém nhất là test chạy 5 x 30m với nhịp tăng trưởng là 1.91%.

Về kỹ thuật: Sự phát triển các test thể lực chuyên môn của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công – tỉnh Tiền Giang sau một năm tập luyện. Qua kết quả thu được tác giả nhận thấy thành tích của các test đánh giá kỹ thuật của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công – tỉnh Tiền Giang sau một năm tập luyện đều có sự tiến triển và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ ở các test. Cụ thể, test sút bóng chuẩn chân thuận phát triển trội nhất với nhịp tăng trưởng 38.96% và kém nhất là test dẫn bóng luân cộc sút cầu môn với nhịp tăng trưởng là 2.50%.

III. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực chuyên môn và 7 test đánh giá kỹ thuật của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công – tỉnh Tiền Giang gồm:

+ Thể lực chuyên môn: chạy XPC 15m (s), chạy 5x30m(s), bật xa tại chỗ (cm), test Cooper (m), test 505 (s), dẻo gập thân (cm);

+ Kỹ thuật: tăng bóng (lần), đánh đầu (m), chuyển bóng chuẩn 2 chân (quả), sút bóng cầu môn 2 chân (quả), dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (s), chuyển bóng xa (m), ném biên có đà hành lang 3m (m) .

- Sau một năm tập luyện trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV bóng đá nam lứa tuổi 17 trường THPT Gò Công – thành phố Gò Công – tỉnh Tiền Giang đều có sự phát triển, thể lực chuyên môn phát triển trội nhất là test test

đẻo gập thân với nhịp tăng trưởng 9.40% và kém nhất là test chạy 5 x 30m với nhịp tăng trưởng là 1.91%, kỹ thuật phát triển trội nhất là test sút bóng với nhịp tăng trưởng là 2.50%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994), “*Huấn luyện thể thao*”, Nhà xuất bản TDTT, TP HCM.
2. Lê Nguyệt Nga, “*Sinh lý học thể dục thể thao*”, Tài liệu dùng giảng dạy cho học viên Cao học trường đại học SP TDTT TP Hồ Chí Minh.
3. Lê Nguyệt Nga, “*Y sinh học thể dục thể thao*”, Tài liệu dùng giảng dạy cho sinh viên cao học trường Đại học SP TDTT TP Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Thiết Tình (1997), “*Huấn luyện và giảng dạy kỹ thuật bóng đá*”, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*”, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
6. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007) “*Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể Thao*”, NXB Thể dục Thể Thao, Hà Nội.
7. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), “*Thống kê học trong Thể dục thể thao*”, NXB Thể dục Thể Thao, Hà Nội.
8. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình đo lường thể thao*”, NXB Thể dục Thể Thao, Hà Nội.