

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM  
TĐTT TP.HỒ CHÍ MINH**

**HỌC VIỆN THỂ DỤC THỂ THAO  
QUẢNG CHÂU**



**HÀ QUỐC PHÁP**

**NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ  
THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG  
THPT HÙNG VƯƠNG, QUẬN 5, TP.HỒ CHÍ MINH SAU  
1 NĂM TẬP LUYỆN**

**NGÀNH: GIÁO DỤC THỂ CHẤT  
MÃ SỐ: 60.14.01.03**

**TÓM TẮT LUẬN VĂN THẠC SĨ GIÁO DỤC HỌC**

**GIÁO VIÊN HƯỚNG DẪN  
TS.TRẦN HỮU HÙNG**

**TP.HỒ CHÍ MINH 2016**

## PHẦN MỞ ĐẦU

Giáo dục thể chất là quá trình sư phạm, nhằm tăng cường sức khỏe, rèn luyện nhân cách và trang bị những kỹ năng vận động cần thiết cho mỗi cá nhân trong cuộc sống. Do những thuận lợi từ những điều kiện mang tính đặc thù của ngành Giáo dục và đào tạo nên công tác giáo dục thể chất đã được Đảng, Chính phủ quan tâm và sớm quyết định đưa vào chương trình giảng dạy trong nhà trường các cấp từ năm 1957.

Tuy nhiên, tùy theo địa phương, điều kiện cơ sở vật chất, đối tượng đào tạo mà mỗi trường có thể tự xây dựng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho từng trường của mình. Chính vì thực tế đó, đòi hỏi phải có sự đầu tư nghiên cứu mang tính thuyết phục, dựa trên những cơ sở khoa học, trong quá trình xây dựng. Đã có rất nhiều công trình nghiên cứu xây dựng chỉ tiêu đánh giá trình độ về thể lực cho sinh viên nước ta. Kết quả của các công trình khoa học đã mở ra những định hướng cho việc nghiên cứu cụ thể về trình độ thể lực học sinh của từng trường học.

Bóng đá là môn thể thao được nhiều người yêu thích, tập luyện bóng đá ngoài việc nâng cao sức khỏe, làm cho cơ thể cường tráng, phát triển cân đối, thông qua việc tập luyện và thi đấu, bóng đá còn giáo dục tính dũng cảm, ngoan cường, tính đồng đội, tình yêu thương lẫn nhau, tình đoàn kết hợp tác. Bóng đá đã từng mang lại bao niềm vui, nỗi buồn cho biết bao người và bóng đá cũng luôn mang lại những khoảnh khắc sáng khoái cho khán giả trên sân vận động hay trước màn ảnh trong một gia đình ấm cúng tràn đầy hạnh phúc.

Đối với các học sinh phổ thông thì sân chơi lớn nhất đó là giải HKPD cấp Thành phố, tham dự giải ngoài việc tập luyện thi đấu, nâng cao sức khỏe mà khi đoạt giải các em còn được cộng điểm thi tốt nghiệp THPT.

Thực trạng đội bóng đá nam trường THPT Hùng Vương trong những năm gần đây cũng được BGH nhà trường quan tâm như: xây dựng sân bóng mini,

tổ chức tham dự các giải, kinh phí thi đấu tăng,..... Tuy nhiên đội tuyển chỉ dừng ở mức độ cấp Quận, khi thi đấu cấp Thành phố, sân chơi HKPD quan trọng nhất thì không bao giờ đạt thành tích khả quan, thậm chí chưa qua được vòng đấu loại.

Do vậy việc đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn để tìm ra những nội dung, tiêu chuẩn phù hợp nhằm cải thiện thành tích đội tuyển tôi mạnh dạn đi đến quyết định chọn đề tài:

**“NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT  
CHUYÊN MÔN SAU 01 NĂM TẬP LUYỆN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG  
ĐÁ NAM TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG, QUẬN 5, THÀNH PHỐ  
HỒ CHÍ MINH ”**

**MỤC ĐÍCH:**

Đề tài nghiên cứu trên nhằm mục đích lựa chọn, xác định các test đồng thời đánh giá thực trạng và sự phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn, qua đó xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh đội tuyển bóng đá nam Trường THPT Hùng Vương, Quận 5, TP.Hồ Chí Minh

**MỤC TIÊU NGHIÊN CỨU:**

Để thực hiện mục đích nghiên cứu trên chúng tôi đề ra 3 mục tiêu sau:

- Mục tiêu 1: Lựa chọn, xác định các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương.
- Mục tiêu 2: Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn sau 01 năm tập luyện của đội tuyển bóng đá nam học sinh trường THPT Hùng Vương.
- Mục tiêu 3: Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương.

## CHƯƠNG 1

### TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

**1.1: Quan điểm của Đảng và Nhà nước về công tác giáo GDTC cho thanh niên, học sinh, sinh viên các trường:**

**1.2: Cơ sở lý luận của giáo dục thể chất:**

**1.2.1: Mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất:**

**1.2.2: Giáo dục và phát triển các tố chất thể lực – đặc điểm cơ bản của giáo dục thể chất:**

*a. Phát triển sức nhanh:*

*b. Phát triển sức mạnh:*

*c. Phát triển sức bền:*

*d. Phát triển năng lực phối hợp vận động:*

**1.2.3: Cơ sở lý luận về sự tác động đến khả năng phát triển tư duy, thể lực, tâm lý, kỹ thuật, rèn luyện ý chí đối với người tập môn bóng đá:**

**1.2.3.1: Sự đa dạng về kỹ - chiến thuật:**

**1.2.3.2: Sự gắng sức về thể chất:**

**1.2.3.3: Sự tác động đa dạng về tâm lý:**

**1.2.3.4: Bóng đá là môn thể thao có tính tập thể cao:**

**1.2.3.5: Bóng đá là môn thể thao mang tính nghệ thuật cao:**

**1.3: Giáo dục thể chất và các môn thể thao tự chọn trong các trường học:**

**1.3.1: Thực trạng của Giáo dục thể chất trong trường học:**

**1.3.2: Định hướng và giải pháp nâng cao chất lượng môn học GDTC:**

## CHƯƠNG 2

### PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

#### 2.1: Phương pháp nghiên cứu:

##### 2.1.1: Phương pháp tham khảo tài liệu:

##### 2.1.2: Phương pháp phỏng vấn:

##### 2.1.3: Phương pháp kiểm tra sự phạm:

###### a. Các test đánh giá thể lực:

###### - **Bật xa tại chỗ (cm):**

- ♦ Mục đích: đánh giá sức mạnh bật phát của chân và lưng.

###### - **Test chạy 30m xuất phát cao (s):**

- ♦ Mục đích: Nhằm đánh giá sức nhanh của vận động viên.

###### - **Test 1500m (s):**

- ♦ Mục đích: Nhằm đánh giá sức bền chung của VĐV.

###### - **Test chạy con thoi 4 x 10m (s):**

- ♦ Mục đích: để đánh giá sự nhanh nhẹn, khéo léo trong di chuyển có chuyển hướng.

###### b. Các test đánh giá kỹ thuật:

###### - **Test tâng bóng (số lần):**

- ♦ Mục đích: Nhằm đánh giá khả năng khéo léo của đôi chân trong quá trình điều khiển quả bóng, đây là kỹ thuật cơ bản để xây dựng cảm giác với bóng của vận động viên.

###### - **Sút bóng vào cầu môn (tính điểm):**

- ♦ Mục đích: Nhằm đánh giá khả năng sút bóng chính xác và cảm giác bóng của vận động viên.

###### - **Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s):**

- ♦ Mục đích: Nhằm đánh giá khả năng phối hợp vận động và khéo léo của VĐV.

**- Chuyển bóng chuẩn vào ô 2m x 2m (lần):**

• Mục đích: Nhằm đánh giá khả năng chuyển bóng chính xác của vận động viên.

**2.1.4: Phương pháp toán thống kê:**

Phương pháp này dùng để xử lý các số liệu thu được với sự hỗ trợ của chương trình MS - Excel và SPSS.

**2.2 Tổ chức nghiên cứu:**

**2.2.1 Đối tượng và khách thể nghiên cứu:**

**2.2.1.1: Đối tượng nghiên cứu:**

Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá học sinh nam trường THPT Hùng Vương.

**2.2.1.2: Khách thể nghiên cứu:**

Dự kiến học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương.

**2.2.2: Địa điểm nghiên cứu:**

- Sân bóng đá mini trường THPT Hùng Vương và sân bóng đá Lam Sơn.
- Trường ĐHSP Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.

**2.2.3: Tiến độ nghiên cứu:**

Thực hiện tháng 9/2014 đến tháng 06/2016

## CHƯƠNG 3

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### **3.1: LỰA CHỌN, XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG, QUẬN 5, TP. HỒ CHÍ MINH:**

##### **3.1.1: Xác định các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương:**

Để xác định các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương, luận văn tiến hành các bước sau:

- Bước 1: Tham khảo tài liệu, sách báo, công trình nghiên cứu, tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của vận động viên bóng đá trẻ nam của các tác giả trong và ngoài nước

- Bước 2: Phỏng vấn một số HLV, giáo viên thể dục đang huấn luyện đội tuyển ở các trường THPT trong thành phố về các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam

- Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

##### **3.1.1.1: Hệ thống hóa các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của vận động viên bóng đá trẻ nam lứa của các tác giả:**

Qua tham khảo tài liệu, sách báo, các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, luận văn đã tổng hợp các test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản của VĐV bóng đá trẻ nam của các nhà nghiên cứu như sau:

◆ Theo Nguyễn Thiệt Tình (1997), trong tài liệu “Huấn luyện và giảng dạy bóng đá” thì tác giả sử dụng các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV bóng đá trẻ như sau:

- Về thể lực: Chạy 30m (s), chạy 30m tam giác (s), chạy cooper (m), bật xa tại chỗ (cm), nhảy liên tiếp 10 bước (m), chạy 25m tới lui (s), ném biên không đà (m), ngồi gập thân phía trước(cm).

- Về kỹ thuật: Dẫn bóng luân cộc (s), tâng bóng (lần), chuyền bóng chuẩn(lần), đánh đầu (s), dẫn và sút bóng (s).

Cho thấy tác giả đã sử dụng các test thể lực đánh giá tương đối toàn diện các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, bột phát nhóm cơ chi dưới và nhóm cơ thân trên, sức bền chung, mềm dẻo và khéo léo. Về các test kỹ thuật tác giả cũng đã sử dụng các test đánh giá các kỹ thuật cơ bản trong môn bóng đá là: tâng bóng, dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng và đánh đầu.

◆ Theo 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*”, Trần Quốc Tuấn và Nguyễn Minh Ngọc sử dụng các test sự phạm đánh giá thể lực và kỹ thuật cho vận động viên bóng đá là:

- Về thể lực: Bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), chạy 15m tốc độ cao(s), chạy 100m xuất phát cao (s), chạy 12 phút (m).

- Về kỹ thuật: Test ném biên có đà trong hành lang 3m (m), test sút bóng chuẩn 10 quả ( điểm ), test tâng bóng bằng 12 bộ phận ( vòng ), test dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (s).

Các test trên cho thấy, tác giả đã chú trọng đến thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV không chú trọng phát triển toàn diện các tố chất thể lực cũng như kỹ thuật của VĐV, trong thể lực không có các test phát triển các tố chất mềm dẻo và khéo léo; trong kỹ thuật không có kỹ thuật chuyền bóng và đánh đầu. Mặc khác, tác giả sử dụng test ném biên để đánh giá kỹ thuật chứ không sử dụng đánh giá thể lực.



◆ Theo Phạm Quang (2002) trong sách “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*”, tác giả sử dụng các test kiểm tra như sau:

- Về thể lực: Chạy 60m xuất phát cao(s), chạy 5x 30m (s), chạy 12 phút (m), bật cao không đà (cm), ném biên không có đà (m).

- Về kỹ thuật: Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s), sút bóng chuẩn từ 16m50 (lần), chuyền bóng chuẩn 20 quả (lần), tâng bóng (lần).

Cho thấy tác giả cũng đã sử dụng các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho đội tuyển bóng đá quốc gia như những tác giả trước.

Căn cứ vào mục đích nghiên cứu, chúng tôi chọn những test phù hợp với đặc điểm môn bóng đá và tình hình thực tế tại trường THPT Hùng Vương là:

- **Các test đánh giá thể lực:** chạy 5x30m (s), chạy 30m XP cao (s), bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), test 1500m (s), chạy con thoi 4x10m (s).

- **Các test đánh giá kỹ thuật:** Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s), tâng bóng 12 bộ phận (chạm), tâng bóng (lần), sút bóng vào cầu môn (tính điểm), chuyền bóng chuẩn 20m vào cầu môn 2mx2m (lần), ném biên có đà (m).

**3.1.1.2: Phỏng vấn một số HLV, giáo viên thể dục về các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV bóng đá nam:**

Từ những test tổng hợp trên, luận văn tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn (phụ lục 1). Phỏng vấn 28 huấn luyện viên, giáo viên thể dục về mức độ quan trọng theo điểm như sau:

- Không cần thiết: 1 điểm
- Có thể dùng được: 2 điểm
- Cần thiết: 3 điểm

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.1

**Bảng 3.1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương, Quận 5, TP. Hồ Chí Minh.**

Test		Kết quả phỏng vấn				
		Không cần thiết	Có thể dùng	Cần Thiết	Tổng điểm	Tỉ lệ %
<b>Thể lực</b>	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4	8	16	68	80,95
	Chạy 5 x 30m (s)	19	5	4	41	48,80
	Bật xa tại chỗ (cm)	3	5	20	73	86,90
	Bật cao tại chỗ(cm)	10	5	13	59	70,24
	Test 1500m (s)	6	4	18	68	80,95
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	6	5	17	67	79,76
<b>Kỹ thuật</b>	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	5	5	18	69	82,14
	Tâng bóng 12 bộ phận ( chạm)	8	8	12	60	71,42
	Tâng bóng (lần)	6	8	14	64	76,19
	Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)	0	5	23	79	94,05
	Chuyển bóng 20m vào ô 2m x2m (tính điểm)	2	9	17	71	84,52
	Ném biên có đà (m)	15	8	5	46	54,76

Kết quả phỏng vấn ở bảng 3.1 chọn các test có tổng điểm > 75% tổng điểm (63 điểm) phỏng vấn. Theo nguyên tắc trên luận văn chọn được các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam:

**Các test đánh giá thể lực**

- Chạy 30m xuất phát cao (s)
- Chạy con thoi 4 x 10m (s)
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Test 1500m (s)

**Các test đánh giá kỹ thuật:**

- Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)
- Tang bóng (lần)
- Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)
- Chuyển bóng chuẩn 20m vào cầu môn 2m x2m (lần)

Tuy nhiên để đảm bảo tính khách quan khi tuyển chọn các test, ở mỗi phiếu phỏng vấn chúng tôi thêm một câu hỏi cho các huấn luyện viên, giáo viên có thể bổ sung thêm các test cần thiết khi đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn, nhưng vì thực tế số ý kiến tán thành sử dụng quá ít, nên chúng tôi không bổ sung được test nào vào 12 test được chọn trên.

**3.1.1.3: Kiểm tra độ tin cậy của test:**

Độ tin cậy của test là mức độ phù hợp giữa kết quả các lần lập test trên cùng một số đối tượng thực nghiệm trong cùng một điều kiện.

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của test chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm 22 học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương. Cuộc tiến hành kiểm tra 2 đợt, thời gian giữa hai đợt cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan  $r$  của các test giữa hai lần kiểm tra, nếu hệ số tương quan  $r > 0,8$  thì test được công nhận là có độ tin cậy, kết quả như sau (bảng 3.2)

**Bảng 3.2 : Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương, Quận 5, TP. Hồ Chí Minh**

YẾU TỐ, TEST		Lần 1 $\bar{X} \pm S$	Lần 2 $\bar{X} \pm S$	r
Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	231.59 $\pm$ 7,77	232.05 $\pm$ 7.51	0.92
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.46 $\pm$ 0.13	5.44 $\pm$ 0.12	0.81
	Test 1500m (s)	359.55 $\pm$ 8.30	360.91 $\pm$ 8.54	0.80
	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	7.34 $\pm$ 0.13	7.35 $\pm$ 0.13	0.87
Kỹ Thuật	Tâng bóng (số lần)	48.64 $\pm$ 4.68	47.95 $\pm$ 5.27	0.80
	Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)	5,86 $\pm$ 0,56	5.91 $\pm$ 0.61	0.88
	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (tính điểm)	10.94 $\pm$ 0.73	10.95 $\pm$ 0,70	0.99
	Chuyền bóng 20m vào ô 2m x 2m (tính điểm)	6.68 $\pm$ 0.57	6.64 $\pm$ 0.58	0.87

Kết quả thu được ở bảng 3.2 cho thấy, tất cả các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương là đủ độ tin cậy ( $r > 0.7$ ).

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy, luận văn chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương là:

**Các test đánh giá thể lực :**

- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy 30m xuất phát cao(s)
- Test 1500m (s)
- Chạy con thoi 4 x 10m (s)

**Các test đánh giá kỹ thuật:**

- Tang bóng (lần)
- Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)
- Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)
- Chuyển bóng 20m vào ô 2m x 2m (tính điểm)

**BÀN LUẬN:**

↳ **Các test đánh giá kỹ thuật:**

Bóng đá là môn thể thao đối kháng trực tiếp giữa hai đội bóng thay phiên nhau tấn công và phòng thủ. Cầu thủ bóng đá phải thường xuyên di chuyển, thay đổi nhịp độ chạy trong suốt thời gian thi đấu. Trong suốt 90 phút, thậm chí 120 phút thi đấu, VĐV bóng đá chạy tổng cộng 10000 - 15000m, bao gồm các hình thức chạy, đi xen kẽ, chạy nước rút cự ly ngắn, chạy tốc độ trung bình, chạy chậm, đi bộ, đứng yên.

Những yêu cầu về thể lực là vô cùng cần thiết đối với xu hướng phát triển của bóng đá hiện đại và cũng là cơ sở để hoàn chỉnh các mặt kỹ thuật, chiến thuật.

Do đó, việc xác định các test đánh giá thể lực cho học sinh đội tuyển bóng đá là rất cần thiết. Kết quả nghiên cứu đề tài chọn các test đánh giá thể lực cho đội tuyển học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương:

- Bật xa tại chỗ Chạy 30m xuất phát cao
- Chạy 30m xuất phát cao
- Test 1500m
- Chạy con thoi 4 x 10m

Theo Wiherr.Van Gool và cộng sự (1982-1985): chạy nước rút chiếm 18% tổng quãng đường của một trận đấu với tốc độ 6,92 đến 8,15m/s ( cự ly 30 - 50m). Bóng đá hiện đại yêu cầu các cầu thủ phải luôn luôn di chuyển nhanh để kèm chặt hay thoát khỏi sự đeo bám của đối phương. Chính vì thế tấn công hay phòng thủ cầu thủ nào cũng có tốc độ tốt hơn sẽ chiếm ưu thế trong tình huống tranh chấp trực tiếp và tạo ưu thế trong các tình huống tiếp theo.

Để đánh giá tố chất tốc độ và sức bền tốc độ của các học sinh đội tuyển bóng đá, đề tài chọn **test chạy 30m** xuất phát cao và **test chạy con thoi 4 x 10m** là khoa học, chính xác và phù hợp với đặc điểm khách thể nghiên cứu và điều kiện trang thiết bị, cơ sở vật chất tại trường.

Bóng đá có tính đối kháng cao, để chiếm ưu thế trong các tình huống tranh chấp trên sân đòi hỏi VĐV phải biết che chắn, va chạm hợp lệ đúng luật; không cho đối phương lấy bóng, phá bóng đi xa khi đối phương uy hiếp cầu môn, thực hiện được các cú sút cầu môn từ khoảng cách xa và các đường chuyền bóng dài, mạnh, chuẩn xác... Để đạt hiệu quả khi thực hiện các điều này đòi hỏi VĐV phải có sức mạnh thật tốt (đặc biệt là sức mạnh chi dưới). Kết quả nghiên cứu chọn **test bật xa** tại chỗ để đánh giá sức mạnh chi dưới cho các em là hợp lý.

Với tầm quan trọng của sức bền trong bóng đá hiện đại kết quả nghiên cứu chọn **test 1500m** để đánh giá sức bền ưa khí của các em đội tuyển. Với mục đích của test 1500m là đánh giá năng lực vận động và  $VO_2$  max gián tiếp nên được các chuyên gia bóng đá, các nhà chuyên môn, các nhà nghiên cứu ở nước ta và trên thế giới dùng như một test phổ thông để đánh giá sức bền cho các VĐV bóng đá.

Qua bàn luận trên cho thấy đề tài chọn các test chạy 30m xuất phát cao, chạy con thoi 4 x 10m, bật xa tạo chỗ và test 1500m để đánh giá thể lực đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương là khoa học và hợp lí, phù hợp điều kiện cơ sở vật chất tại trường.

#### ↳ Các test đánh giá kỹ thuật:

Kết quả nghiên cứu đề tài chọn các test đánh giá kỹ thuật chuyên môn học sinh đội tuyển nam trường THPT Hùng Vương là:

- Tang bóng
- Sút bóng vào cầu môn
- Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn
- Chuyển bóng 20m vào ô 2m x 2m

Từ kết quả nghiên cứu có thể bàn luận như sau:

- Đường chuyền còn phải chính xác, rõ ràng, đúng lúc kết hợp với việc sử dụng các quỹ đạo khác nhau (trên không, dưới đất, thẳng, cong), tùy theo vị trí của đối thủ và của đồng đội trên sân. Những đường chuyền luôn cho phép hình dung và kiến tạo ra các lối chơi cũng như chuẩn bị tốt hơn cho việc phản công khung thành đối phương, trong những thời điểm quyết định chỉ cần một đường chuyền kiến tạo sẽ tạo cơ hội cho đồng đội ghi bàn giành thắng lợi cho đội nhà. Từ đó cho thấy, để đánh giá kỹ thuật chuyền bóng đề tài chọn test **chuyền bóng 20m vào ô 2m x 2m** (tính điểm) là phù hợp, đạt được mục đích đề ra của đề tài và thực tế trên sân bóng.

- Test **dẫn bóng luân cọc** và **sút cầu môn** là mục đích cuối cùng của toàn bộ sự phối hợp chiến thuật, là yếu tố cơ bản quyết định kết quả thi đấu. Một đội bóng có khả năng sút cầu môn tốt thì trong thi đấu họ sẽ có nhiều bàn thắng. Vì vậy đội bóng nào tận dụng được cơ hội sút cầu môn chính xác nhiều hơn thì đội bóng đó có cơ hội chiến thắng nhiều hơn. Do đó, kỹ thuật sút bóng không thể thiếu trong các kỹ thuật cơ bản của VĐV bóng đá trẻ. Kết quả nghiên cứu này cũng trùng hợp với các chuyên gia bóng đá như: Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc, Phạm Quang.....

- Kết quả nghiên cứu chọn test **tâng bóng** để đánh giá khả năng khéo léo của đôi chân trong quá trình điều khiển quả bóng. Tâng bóng là một kỹ thuật cơ bản để xây dựng cảm giác với bóng của VĐV. Điều khiển quả bóng tốt sẽ giúp cho VĐV chủ động trong khi thực hiện chiến thuật và hỗ trợ đồng đội trong các phương án tấn công và áp sát cầu môn đối phương. Khéo léo kết hợp với nhanh sẽ giúp cho các VĐV có những pha đột phá vào vòng 16m50 rất nguy hiểm, gây khó khăn cho đối phương trong vòng phòng thủ. Từ đó cho thấy tâng bóng và dẫn bóng là những kỹ thuật không thể thiếu được của một cầu thủ bóng đá hiện đại. Qua phân tích trên cho thấy đề tài chọn test tâng bóng và dẫn bóng luân cọc sút cầu môn để đánh giá kỹ thuật các học sinh bóng đá là phù hợp.

### **3.1.2: Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương:**

#### **↳ Thực trạng thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương:**

Để đánh giá thực trạng thể lực, kỹ thuật chuyên môn, dựa trên số liệu thu được đề tài tiến hành tính toán các tham số thống kê cơ bản như: giá trị trung bình ( $\bar{x}$ ), độ lệch chuẩn (S), Hệ số biến thiên ( $Cv\%$ ), sai số tương đối ( $\varepsilon$ ) thu được kết quả ở bảng 3.3



**Bảng 3.3: Thống kê kết quả các test đánh giá thể lực, kỹ thuật chuyên môn đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương Quận 5, TP. Hồ Chí Minh (Lần 1)**

<b>TEST</b>		$\bar{X}$	S	$C_v\%$	$\mathcal{E}$
<b>Thể lực</b>	<b>Bật xa tại chỗ (cm)</b>	<b>231.59</b>	<b>7.77</b>	<b>3.36</b>	<b>0.02</b>
	<b>Chạy 30m xuất phát cao (s)</b>	<b>5.46</b>	<b>0.13</b>	<b>2.37</b>	<b>0,01</b>
	<b>Test 1500m (s)</b>	<b>359.55</b>	<b>8.30</b>	<b>2.31</b>	<b>0.01</b>
	<b>Chạy con thoi 4 x 10 m (s)</b>	<b>7.34</b>	<b>0.13</b>	<b>1.77</b>	<b>0,01</b>
<b>Kỹ Thuật</b>	<b>Tâng bóng (lần)</b>	<b>48.64</b>	<b>4.68</b>	<b>9,61</b>	<b>0.05</b>
	<b>Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)</b>	<b>5.86</b>	<b>0.56</b>	<b>9.55</b>	<b>0,04</b>
	<b>Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)</b>	<b>10.94</b>	<b>0.73</b>	<b>6.64</b>	<b>0,03</b>
	<b>Chuyền bóng 20m vào ô 2m x 2m (tính điểm)</b>	<b>6.68</b>	<b>0,57</b>	<b>8.50</b>	<b>0.04</b>

Kết quả bảng 3.3 cho thấy:

Thực trạng thể lực và kỹ thuật của khách thể nghiên cứu khá đồng đều ( $C_v < 10\%$ ).

Mặc dù độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở một vài chỉ số khá lớn như trên nhưng các giá trị trung bình mẫu đa số đủ tính đại diện ( $\varepsilon \leq 0.05$ ) có thể căn cứ vào đó mà thực hiện các phân tích, đánh giá tiếp theo.

### ↳ So sánh thực trạng thể lực và kỹ thuật chuyên môn với đội tuyển U<sub>16</sub> TP.Hồ Chí Minh

Đánh giá thực trạng thể lực, kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương, đề tài tiến hành so sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật với các VĐV bóng đá nam U<sub>16</sub> TP.Hồ Chí Minh, thu được kết quả ở bảng 3.4 cho thấy:

- **Về thể lực:** thành tích tất cả các test thể lực của đội bóng đá nam trường THPT Hùng Vương đều thấp hơn đội bóng đá U<sub>16</sub> nam TP.Hồ Chí Minh

- **Về kỹ thuật:** thành tích tất cả các test kỹ thuật của đội bóng đá nam trường THPT Hùng Vương đều thấp hơn đội bóng đá U<sub>16</sub> nam TP.Hồ Chí Minh.

**Bảng 3.4 : So sánh giá trị trung bình giữa các test thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương và VĐV bóng đá nam U<sub>16</sub> TP.Hồ Chí Minh**

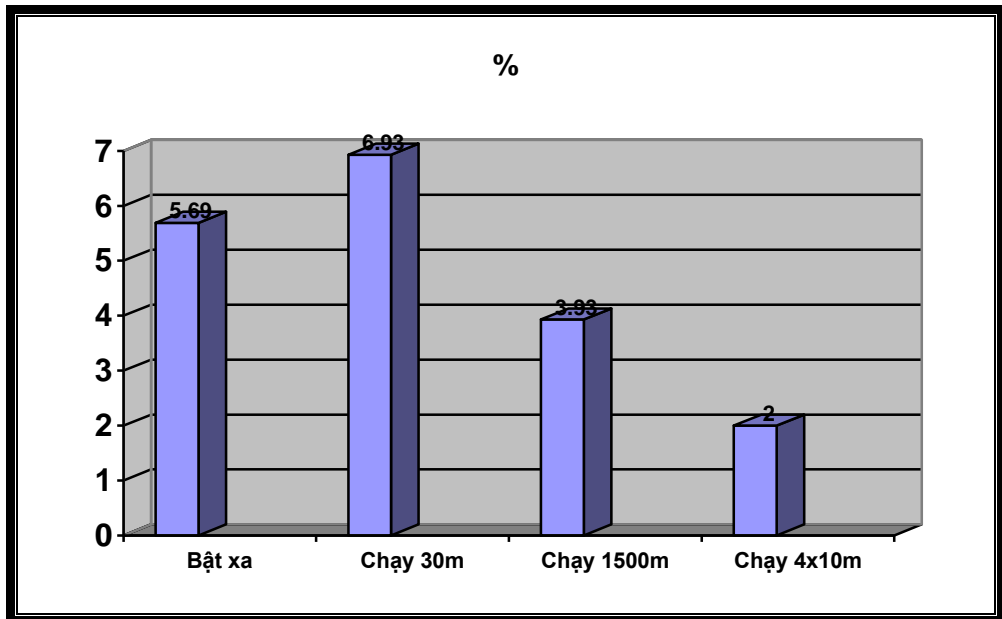
<b>Test</b>		$\overline{X}_{HCM}$	S	$\overline{X}_{HV}$	S	d	t	P
<b>Thể lực</b>	Bật xa tại chỗ (cm)	<b>235.05</b>	<b>7.60</b>	<b>231.59</b>	<b>7.77</b>	<b>3.46</b>	<b>1.49</b>	<b>&lt; 0.05</b>
	Chạy 30m xuất phát cao(s)	<b>4.90</b>	<b>0.12</b>	<b>5.46</b>	<b>0.13</b>	<b>0.56</b>	<b>14.99</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Test 1500m (s)	<b>342.50</b>	<b>7.40</b>	<b>359.55</b>	<b>8.30</b>	<b>17.05</b>	<b>1.82</b>	<b>&lt; 0.05</b>
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	<b>7.12</b>	<b>0.12</b>	<b>7.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.22</b>	<b>5.86</b>	<b>&gt; 0.05</b>
<b>Kỹ thuật</b>	Tâng bóng (lần)	<b>56.31</b>	<b>3.78</b>	<b>48.64</b>	<b>4.68</b>	<b>7.67</b>	<b>5.27</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)	<b>5.65</b>	<b>0.56</b>	<b>5.86</b>	<b>0.56</b>	<b>0.21</b>	<b>0.13</b>	<b>&lt; 0.05</b>
	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	<b>7.56</b>	<b>0.71</b>	<b>10.94</b>	<b>0.3</b>	<b>3.38</b>	<b>3.01</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Chuyển bóng chuẩn vào ô 2m x 2m (tính điểm)	<b>5.23</b>	<b>0.51</b>	<b>6.68</b>	<b>0.57</b>	<b>1.45</b>	<b>1.29</b>	<b>&lt; 0.05</b>

**3.2: ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHUYÊN MÔN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG SAU 01 NĂM TẬP LUYỆN:**

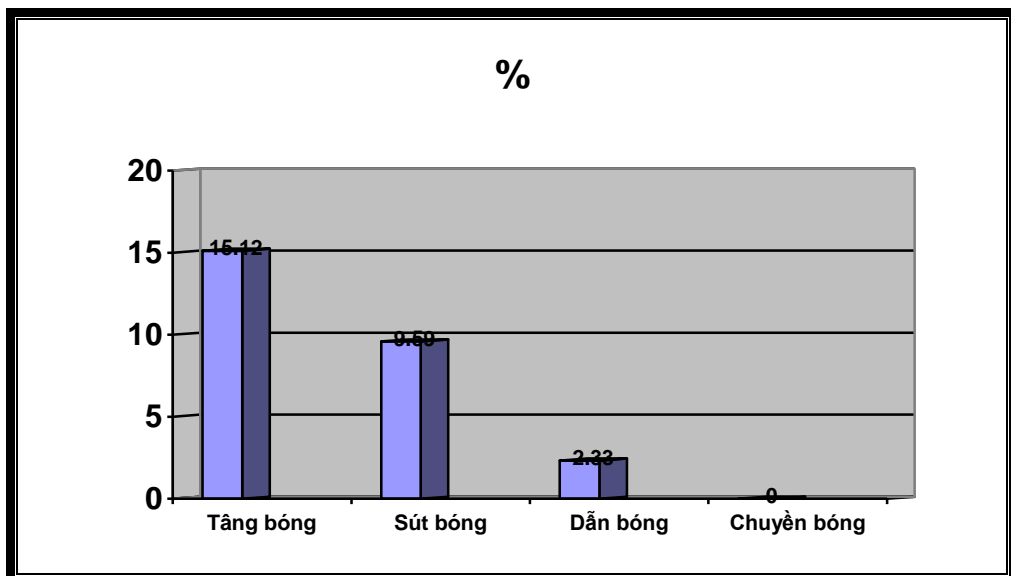
Sau 01 năm tập luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương làm cơ sở để tính nhịp tăng trưởng thể lực và kỹ thuật của khách thể nghiên cứu, kết quả được trình bày tại bảng 3.5 và biểu đồ 3.1 và 3.2

**Bảng 3.5 : Sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương sau 01 năm tập luyện**

Yếu tố , Test		Ban đầu		Sau 01 năm tập luyện				
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{W}\%$	t	P
<b>Thể lực</b>	Bật xa tại chỗ (cm)	<b>231.59</b>	<b>7.77</b>	<b>238.18</b>	<b>5.68</b>	<b>5.69</b>	<b>3.21</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<b>5.46</b>	<b>0.13</b>	<b>5.10</b>	<b>0.20</b>	<b>- 6.93</b>	<b>7.23</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Test 1500m (s)	<b>359.55</b>	<b>8.30</b>	<b>345.68</b>	<b>7.29</b>	<b>- 3.93</b>	<b>5.89</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	<b>7.34</b>	<b>0.13</b>	<b>7.20</b>	<b>0.11</b>	<b>- 2.0</b>	<b>3.98</b>	<b>&gt; 0.05</b>
<b>Kỹ thuật</b>	Tâng bóng (lần)	<b>48.64</b>	<b>4.68</b>	<b>56.59</b>	<b>7.14</b>	<b>15.12</b>	<b>4.09</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)	<b>5.86</b>	<b>0.56</b>	<b>6.45</b>	<b>0.96</b>	<b>9.59</b>	<b>2.49</b>	<b>&gt; 0.05</b>
	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	<b>10.94</b>	<b>0.73</b>	<b>10.69</b>	<b>0.68</b>	<b>- 2.33</b>	<b>1.19</b>	<b>&lt; 0.05</b>
	Chuyền bóng 20m vào ô 2m x 2m (tính điểm)	<b>6.68</b>	<b>0.57</b>	<b>6.68</b>	<b>0.99</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>&lt; 0.05</b>



**Biểu đồ 3.1: nhịp tăng trưởng các test đánh giá thể lực các VĐV bóng đá nam trường THPT Hùng Vương sau 01 năm tập luyện**



**Biểu đồ 3.2: nhịp tăng trưởng các test đánh giá kỹ thuật chuyên môn các học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương sau 01 năm tập luyện**

### **BÀN LUẬN:**

Căn cứ bảng 3.5, biểu đồ 3.1 và 3.2, ta thấy rằng, sau 01 năm tập luyện:

Về thể lực sau 01 năm tập luyện đạt độ tăng trưởng trung bình  $w\% = 4.64\%$  ; trong đó test chạy 4x 10m có nhịp tăng trưởng trung bình thấp nhất là  $w\% = 2\%$  và test chạy 30m XPC có nhịp tăng trưởng cao nhất  $w\% = 6.93\%$  .

Về kỹ thuật đạt độ tăng trưởng trung bình là  $w\% = 6.76\%$  ; trong đó test tăng bóng có nhịp tăng trưởng cao nhất là  $w\% = 15.12\%$  và test chuyền bóng không tăng trưởng.

Đặc điểm của giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu các HLV tập trung phát triển các tố chất thể lực chuyên môn. Trong môn bóng đá VDV thường xuyên phải đua tốc độ và quá trình này diễn ra suốt trận đấu. Để có thể duy trì tốc độ đó vào thời gian cuối trận đấu là một yếu tố quan trọng được các huấn luyện viên quan tâm hàng đầu trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa. Thực tế huấn luyện cho thấy, trong mỗi buổi tập các huấn luyện viên đều có những bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho các VĐV bóng đá trẻ. Qua nghiên cứu cho thấy, sức bền tốc độ của các em đội tuyển phát triển tốt nhất cho thấy kế hoạch huấn luyện của giáo viên đề ra là hợp lý cần được phát huy. Tuy nhiên, trong quá trình huấn luyện các giáo viên chưa quan tâm đúng mức đến việc phát triển sự khéo léo cho các học sinh bóng đá nên kết quả cho thấy tố chất khéo léo phát triển thấp nhất sau 01 năm tập luyện.

Về kỹ thuật cho thấy test tăng bóng có nhịp tăng trưởng cao nhất sau 01 tháng tập luyện cho thấy kỹ thuật bóng được các giáo viên quan tâm trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu. Thật vậy, trong giai đoạn này các học sinh đã có quá trình tập luyện nên cảm giác bóng được nâng cao tích lũy, chứng minh các học sinh đã tập luyện một cách khoa học, hệ thống. Bên cạnh đó kỹ thuật chuyền bóng lại không tăng trưởng chứng tỏ sự phán đoán và định hình vị trí

ở khoảng cách xa các em còn hạn chế, việc này cần khắc phục vì chuyên bóng tốt sẽ tạo điều kiện tốt nhất cho đồng đội trong khi thi đấu.

Ngoài ra, quá trình tăng trưởng thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương diễn ra theo quy luật với những em có trình độ thể lực và kỹ thuật cơ bản thấp, quá trình tăng trưởng cao và ngược lại những em có thể lực và kỹ thuật cơ bản cao thì quá trình phát triển thấp. Trong quá trình huấn luyện các giáo viên căn cứ vào đặc điểm, ở từng vị trí thi đấu, trình độ của từng em mà có kế hoạch huấn luyện cho phù hợp.

### **3.3: XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHUYÊN MÔN CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG THPT HÙNG VƯƠNG:**

#### **3.3.1: Lập thang điểm đánh giá thể lực, kỹ thuật chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương:**

Trong quá trình huấn luyện nhiều năm, tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn được coi như biện pháp quan trọng để vận động viên có cơ sở tự đánh giá năng lực của bản thân và nó giúp cho huấn luyện viên có cơ sở điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện phù hợp với định hướng của giai đoạn huấn luyện cho từng cá nhân vận động viên.

Để có cơ sở khoa học và thuận tiện cho việc xác định mức độ thành tích của đội tuyển đối với từng test, nhằm đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của từng học sinh cũng như để so sánh thể lực và kỹ thuật chuyên môn giữa các học sinh với nhau theo hệ thống điểm. Chúng tôi sử dụng phương pháp tính điểm theo thang độ C (thang điểm 10) đã trình bày ở chương 2, qua xác định các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh đội tuyển, chúng tôi tiến hành lập thang điểm cho các test trên tại thời điểm ban đầu và sau 01 năm tập luyện, kết quả thu được như bảng 3.6 và 3.7



**Bảng 3.6 : Thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn của học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương**

THỜI ĐIỂM	TEST	ĐƠN VỊ	ĐIỂM									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>BAN ĐẦU</b>	1	Cm	<b>228</b>	<b>229</b>	<b>229.50</b>	<b>230</b>	<b>231</b>	<b>232</b>	<b>233.50</b>	<b>234</b>	<b>234.50</b>	<b>235</b>
	2	Giây	<b>5.53</b>	<b>5.52</b>	<b>5.50</b>	<b>5.49</b>	<b>5.48</b>	<b>5.46</b>	<b>5.45</b>	<b>5.44</b>	<b>5.42</b>	<b>5.41</b>
	3	Giây	<b>363.97</b>	<b>363.08</b>	<b>362.20</b>	<b>361.31</b>	<b>360.43</b>	<b>359.55</b>	<b>358.66</b>	<b>357.78</b>	<b>356.89</b>	<b>356.01</b>
	4	Giây	<b>7.41</b>	<b>7.40</b>	<b>7.38</b>	<b>7.37</b>	<b>7.35</b>	<b>7.34</b>	<b>7.33</b>	<b>7.31</b>	<b>7.30</b>	<b>7.29</b>
<b>SAU 1 NĂM</b>	1	Cm	<b>235</b>	<b>235.50</b>	<b>236</b>	<b>237</b>	<b>237.50</b>	<b>238</b>	<b>238.50</b>	<b>239</b>	<b>239.50</b>	<b>240</b>
	2	Giây	<b>5.15</b>	<b>5.14</b>	<b>5.13</b>	<b>5.12</b>	<b>5.11</b>	<b>5.10</b>	<b>5.09</b>	<b>5.08</b>	<b>5.06</b>	<b>5.05</b>
	3	Giây	<b>347.71</b>	<b>347.30</b>	<b>346.90</b>	<b>346.49</b>	<b>346.09</b>	<b>345.68</b>	<b>345.28</b>	<b>344.87</b>	<b>344.47</b>	<b>344.06</b>
	4	Giây	<b>7.23</b>	<b>7.22</b>	<b>7.21</b>	<b>7.21</b>	<b>7.20</b>	<b>7.20</b>	<b>7.19</b>	<b>7.18</b>	<b>7.18</b>	<b>7.17</b>

**Ghi chú :** 1. Bật xa tại chỗ; 2. Chạy 30m XPC; 3. Test 1500m; 4. Chạy con thoi 4 x 10m

**Bảng 3.7: Thang điểm đánh giá kỹ thuật chuyên môn của học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương**

THỜI ĐIỂM	TEST	ĐƠN VỊ	ĐIỂM									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>BAN ĐẦU</b>	1	Số lần	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>
	2	Điểm	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	3	Giây	<b>11.33</b>	<b>11.25</b>	<b>11.18</b>	<b>11.10</b>	<b>11.02</b>	<b>10.94</b>	<b>10.87</b>	<b>10.79</b>	<b>10.71</b>	<b>10.63</b>
	4	Điểm	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>SAU 1 NĂM</b>	1	Số lần	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>
	2	Điểm	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	3	Giây	<b>10.88</b>	<b>10.84</b>	<b>10.80</b>	<b>10.77</b>	<b>10.73</b>	<b>10.69</b>	<b>10.65</b>	<b>10.62</b>	<b>10.58</b>	<b>10.54</b>
	4	Điểm	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

**Ghi chú:** 1. Tăng bóng; 2. Sút bóng; 3. Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn; 4. Chuyển bóng 20m vào ô 2m x 2m

### **BÀN LUẬN:**

Xây dựng thang điểm đánh giá theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test riêng biệt. Đây là cách truyền thống được hầu hết các nhà nghiên cứu sử dụng để tuyển chọn, đánh giá trình độ tập luyện, trình độ thể lực, trình độ kỹ thuật... cho vận động viên của các môn thể thao khác nhau. Ưu thế của cách thức này là các test kiểm tra sẽ được đánh giá một cách chính xác thông qua một đơn vị đo lường duy nhất là điểm. Với cách này giúp các huấn luyện viên, nhà chuyên môn dễ dàng tuyển chọn, đánh giá từng chỉ tiêu riêng lẻ của VĐV. Qua đó các huấn luyện viên đánh giá chính xác hơn các năng lực đơn lẻ nơi vận động viên bằng cách tính điểm ở các chỉ tiêu quan sát, vận động viên nào có điểm lớn hơn, thì vận động viên đó có năng lực tốt hơn. Mặc khác, xác định được điểm mạnh, yếu của từng năng lực của vận động viên sẽ giúp huấn luyện viên điều chỉnh kế hoạch huấn luyện.

Với cách này luận văn đã xây dựng được 2 bảng điểm đánh giá từng test tương ứng ban đầu và sau 01 năm tập luyện.

#### **3.3.2: Tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương:**

Từ kết quả nghiên cứu ở trên cho thấy, để đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương (trong đó có 4 test đánh giá các tố chất thể lực và 4 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn), giá trị tối đa của mỗi test là 10 điểm nên tổng điểm có thể đạt được tối đa là 80 điểm (thể lực 40 điểm và kỹ thuật 40 điểm). Căn cứ vào thang điểm ở bảng 3.6, 3.7; chúng tôi tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn tổng hợp xếp loại thể lực và kỹ thuật cơ bản của các khách thể nghiên cứu như bảng 3.8

**Bảng 3.8 : Bảng phân loại tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh nam trường THPT Hùng Vương**

<b>Phân loại</b>	<b>Tổng điểm đánh giá thể lực và kỹ thuật</b>
<b>Tốt</b>	<b><math>36 \geq 40</math></b>
<b>Khá</b>	<b><math>28 \rightarrow &lt; 36</math></b>
<b>Trung bình</b>	<b><math>20 \rightarrow &lt; 28</math></b>
<b>Yếu</b>	<b><math>12 \rightarrow &lt; 20</math></b>
<b>Kém</b>	<b><math>0 \rightarrow &lt; 12</math></b>

**BÀN LUẬN:**

Ta biết trình độ thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các vận động viên bóng đá trẻ không chỉ là những năng lực đơn lẻ mà là một tổ hợp các tố chất thể lực, các kỹ thuật chuyên môn cấu thành. Do đó, để đánh giá đúng bản chất thể lực và kỹ thuật chuyên môn cần phải có một tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp. Chúng tôi đã tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp theo từng yếu tố thể lực và kỹ thuật chuyên môn của vận động viên (bảng 3.6, 3.7, 3.8). Với cách này cho phép vừa quan tâm đến từng test, vừa chú ý tới tổng hợp của các tố chất thể lực, các kỹ thuật chuyên môn của các yếu tố thể lực và kỹ thuật chuyên môn.

**3.3.3: Ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương:**

Đề tài nghiên cứu ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương mà chúng tôi đã xây dựng ở trên để tính điểm cho các em theo từng test và tính tổng điểm thể lực và kỹ thuật chuyên môn ở giai đoạn ban đầu và 01 năm tập luyện; căn cứ vào tiêu chuẩn phân loại tổng hợp để tiến hành phân loại cho từng em thu được kết quả ở bảng phụ lục 2 và 3.

Kết quả điểm và phân loại đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho từng học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương như sau :

**\* Về thể lực :**

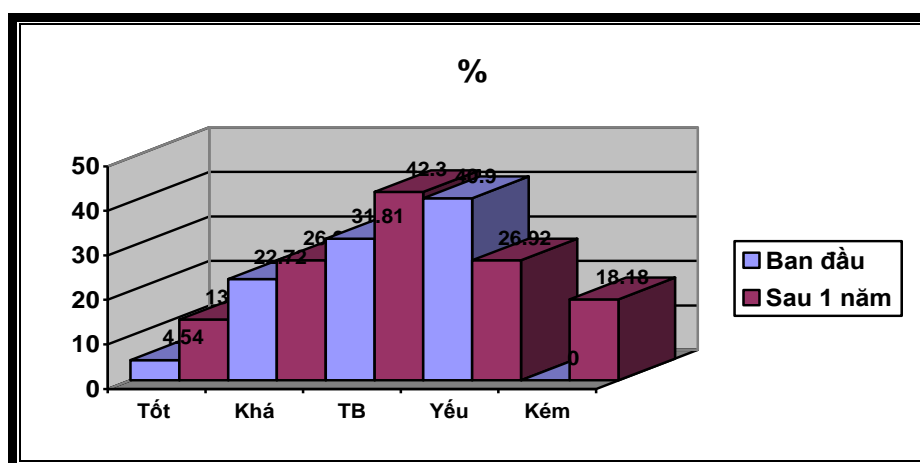
**+ Ở giai đoạn ban đầu :**

- Xếp loại tốt có 1 VĐV chiếm 4.54%
- Xếp loại khá có 5 VĐV chiếm tỉ lệ 22.72%
- Xếp loại trung bình có 7 VĐV chiếm tỉ lệ 31.81%
- Xếp loại yếu có 9 VĐV chiếm tỉ lệ 40.90%
- Xếp loại kém có 0 VĐV

**+ Sau 01 năm tập luyện :**

- Xếp loại tốt có 3 VĐV chiếm
- Xếp loại khá có 2 VĐV chiếm tỉ lệ 26.92.%
- Xếp loại trung bình có 11 VĐV chiếm tỉ lệ 42.3%
- Xếp loại yếu có 2 VĐV chiếm tỉ lệ 26.92 %
- Xếp loại kém có 4 VĐV chiếm 18.18%

Đề tài biểu diễn tỉ lệ % phân loại thể lực các học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương giai đoạn ban đầu và sau 01 năm tập luyện qua biểu đồ 3.3



**Biểu đồ 3.3: Phân loại thể lực các học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương giai đoạn ban đầu và sau 01 năm tập luyện.**

**\* Về kỹ thuật:**

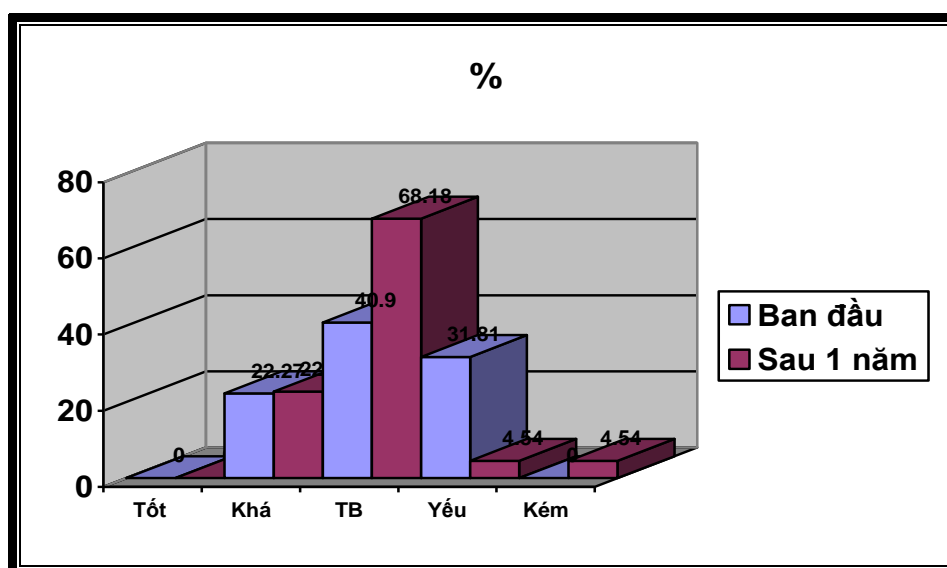
**+ Ở giai đoạn ban đầu:**

- Xếp loại tốt không có vận động viên nào
- Xếp loại khá có 6 vận động viên chiếm tỉ lệ 27.27%
- Xếp loại trung bình có 9 VĐV chiếm tỉ lệ 40.90%
- Xếp loại yếu có 7 VĐV chiếm tỉ lệ 31.81%
- Xếp loại kém không có VĐV nào

**+ Sau 01 năm tập luyện :**

- Xếp loại tốt không có vận động viên nào
- Xếp loại khá có 5 vận động viên chiếm tỉ lệ 22.72%
- Xếp loại trung bình có 15 VĐV chiếm tỉ lệ 68.18%
- Xếp loại yếu có 1 VĐV chiếm tỉ lệ 4.54%
- Xếp loại kém có 1 VĐV chiếm tỉ lệ 4.54%

Đề tài biểu diễn tỉ lệ % phân loại kỹ thuật chuyên môn học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương giai đoạn ban đầu và 01 năm tập luyện qua biểu đồ 3.4



**Biểu đồ 3.4: Phân loại kỹ thuật chuyên môn học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương giai đoạn ban đầu và sau 01 năm tập luyện**

## **KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

### **KẾT LUẬN:**

Qua các bước nghiên cứu chặt chẽ của đề tài chúng tôi có các kết luận sau:

1. Đã lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương khoa học và đủ độ tin cậy là:

#### **Các test đánh giá thể lực:**

- 1- Bật xa tại chỗ (cm)
- 2- Chạy 30m xuất phát cao (s)
- 3- Test 1500m (s)
- 4- Chạy con thoi 4 x 10m (s)

#### **Các test đánh giá kỹ thuật:**

- 1- Tung bóng (lần)
- 2- Sút bóng vào cầu môn (tính điểm)
- 3- Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)
- 4- Chuyển bóng 20m vào ô 2m x 2m (tính điểm)

Thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam học sinh bóng đá nam trường THPT Hùng Vương tương đối đồng đều nhưng vẫn thấp hơn với nam VĐV đội U<sub>16</sub> TP.Hồ Chí Minh ở tất cả các test.

2. Sau 01 năm tập luyện, các em học sinh đội tuyển bóng đá nam đạt sự tăng trưởng trung bình 4.64% về thể lực và 6.76% về kỹ thuật.
3. Đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn bóng đá nam trường THPT Hùng Vương theo hai cách: thang điểm C (thang điểm 10) và thang phân loại tổng hợp một cách phù hợp và khoa học.

### **KHUYẾN NGHỊ:**

Căn cứ vào những kết luận trên, chúng tôi kiến nghị:

1. Các huấn luyện viên, các nhà chuyên môn có thể tham khảo và ứng dụng hệ thống các test, các bảng điểm, bảng phân loại trong luận văn để đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho học sinh đội tuyển của đơn vị công tác.
2. Các giáo viên và VĐV cần quan tâm đúng mức đến thể lực và kỹ thuật là những yếu tố quan trọng quyết định thành tích thi đấu vì nó là tiền đề căn bản để phát triển các yếu tố khác trong môn bóng đá.
3. Tiếp tục nghiên cứu sâu hơn và trên nhiều khách thể khác nhau .
4. Trong luận văn này chỉ nghiên cứu các học sinh nam đội tuyển bóng đá nam trường THPT Hùng Vương nên số lượng còn hạn chế.
5. Thành tích của môn bóng đá ngoài thể lực và kỹ thuật còn những yếu tố khác nên cần phải nghiên cứu thêm.