

NGHIÊN CỨU THỰC TRẠNG THỂ CHẤT NAM VẬN ĐỘNG VIÊN 13 TUỔI HỌC VIỆN BÓNG ĐÁ HOÀNG ANH GIA LAI JMG

Nguyễn Quang Vinh*

Tóm tắt:

Tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong lĩnh vực giáo dục thể chất qua 03 bước đã xác định 11 tiêu chí đánh giá thể chất có đủ độ tin cậy. Từ đó tập trung đánh giá thực trạng thể chất của nam vận động viên (VĐV) 13 tuổi Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG qua các yếu tố hình thái, thể lực và chức năng. So sánh thể chất của khách thể nghiên cứu với các giá trị trung bình thể chất của người Việt Nam thời điểm 2001 cùng độ tuổi, cùng giới tính.

Từ khóa: Thực trạng, Thể chất, Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG.

Research on physical condition of 13-year-old male athletes at Hoang Anh Gia Lai Football Academy JMG

Summary:

The topic uses regular research methods in the field of physical education and through 03 steps to identify 11 criteria for evaluate physical condition with sufficient reliability. Since then, the topic focuses on evaluating the physical condition of 13-year-old male athletes at Hoang Anh Gia Lai Football Academy JMG through morphological, physical and functional factors. Then the topic compares the subject's physical condition with the Vietnamese average physical values in 2001 at the same age and gender.

Keywords: Situation, Physicality, Hoang Anh Gia Lai Football Academy JMG.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe, tầm vóc, thể chất của VĐV là một nhân tố quan trọng quyết định thành tích thể thao của VĐV. Thành tích của VĐV ở không ít môn thể thao của Việt Nam hiện nay bị thua kém VĐV một số nước khu vực và thế giới do các VĐV của chúng ta thua kém đối thủ về tầm vóc, sức khỏe, thể chất. Với những thông tin chính xác về thực trạng thể chất của VĐV sẽ giúp cho các huấn luyện viên có những bài tập phù hợp và giúp cho VĐV chủ động rèn luyện và hoàn thiện phát triển thể chất. Do đó đánh giá đúng thể chất của VĐV là việc làm rất quan trọng và cần thiết. Với tầm quan trọng trên tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu các tiêu chí đánh giá thể chất của nam vận động viên 13 tuổi Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi 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 kiểm tra y học và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 08 nam VĐV 13 tuổi Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG.

Khách thể phỏng vấn: 18 cán bộ quản lý, chuyên gia, huấn luyện viên.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các tiêu chí đánh giá thể chất của các nam vận động viên 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG

Chúng tôi đã tiến hành theo 03 bước:

Bước 1: Tổng hợp các tiêu chí đánh giá thể chất cho các VĐV Bóng đá từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước.

*PGS.TS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
Email: vinhqn@upes.edu.vn

Bước 2: Phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, nhà chuyên môn.

Từ kết quả lựa chọn các tiêu chí ở bước 1, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn, tiến hành phỏng vấn 2 lần, cách nhau 1 tháng để phỏng vấn 18 HLV, chuyên gia và nhà chuyên môn có kinh nghiệm và thâm niên trong huấn luyện VĐV Bóng đá tại các trung tâm huấn luyện Gia Lai, Phú Yên, Khánh Hòa, Đà Nẵng, Bình Dương, TP. Hồ Chí Minh. Từ kết quả phỏng vấn lựa chọn các tiêu chí có tổng điểm phỏng vấn đạt $\geq 75\%$ ở cả hai lần phỏng vấn gồm:

Hình thái: Chiều cao đứng (cm), Quetelet (g/cm), Tuổi xương.

Chức năng: Công năng tim (HW), VO2 max (ml/kg/min), Dung tích sống (l).

Thể lực: Chạy XPC 30m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Test Cooper (m), Chạy xoay trở 5 cọc 5m (s), Đứng dẻo gập thân (cm).

Bước 3: Kiểm tra độ tin cậy của các tiêu chí.

Chúng tôi không tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy với các tiêu chí đánh giá hình thái và chức năng sinh lý. Vì đó là những nội dung ít thay đổi và được đo bằng các phương tiện hiện đại và chính xác, có độ tin cậy rất cao. Vì vậy, đề tài chỉ tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy đối với các tiêu chí đánh giá thể lực của khách thể

ngghiên cứu.

Để xác định độ tin cậy của các tiêu chí đã chọn, chúng tôi sử dụng phương pháp test lặp lại (retest), thời gian giữa 2 lần kiểm tra cách nhau 05 ngày, tuần tự lặp test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ giữa hai lần lặp test và các cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau.

Kết quả cho thấy tất cả 05 tiêu chí đánh giá thể lực đều có hệ số tương quan $r > 0.8$, ở ngưỡng $P < 0.01$.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy đã chọn được các tiêu chí đánh giá thể chất cho nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG gồm:

Hình thái: Chiều cao đứng (cm), Quetelet (g/cm), Tuổi xương

Chức năng: Công năng tim (HW), VO2_{Max} (ml/kg/min), Dung tích sống (lít)

Thể lực: Chạy XPC 30m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Test Cooper (m), Chạy Xoay trở 5 cọc 5m (s), Đứngdẻo gập thân (cm)

2. Đánh giá thực trạng thể chất nam vận động viên 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG

Để đánh giá thực trạng thể chất của nam VĐV từ các số liệu thu được đề tài tính các tham số thống kê cơ bản như: Giá trị trung bình (\bar{x}),

Bảng 1. Thực trạng thể chất của nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG (n = 08)

Tiêu chí		\bar{x}	S	Cv	ϵ
Thể lực	Chạy XPC 30m (s)	4.33	0.25	5.74	0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	215.5	9.61	4.46	0.04
	Test Cooper (m)	2645.25	98.62	3.73	0.03
	Chạy xoay trở 5 cọc 5m (s)	15.69	1.01	6.42	0.05
	Đứng dẻo gập thân (cm)	16.88	1.46	8.64	0.07
Chức năng	Công năng tim (HW)	7.9	2.49	31.53	0.26
	VO2 max (ml/kg/min)	47.84	2.2	4.61	0.04
	Dung tích sống (l)	3.44	0.33	9.7	0.08
Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	157.25	6.06	3.85	0.03
	Quetelet (g/cm)	295.12	39.63	13.43	0.11
	Tuổi khai sinh	12.76			
	Tuổi xương	12.75			

BÀI BÁO KHOA HỌC

độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (Cv%), sai số tương đối (ϵ), kết quả trình bày ở bảng 1.

Số liệu tại bảng 1 cho thấy;

Về tuổi xương của nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG trung bình là 12.75 tuổi gần như tương đương với tuổi khai sinh trung bình 12.76 tuổi. Kết quả trên cho thấy các khách thể nghiên cứu có tuổi phát dục trưởng thành phù hợp qui luật sinh học của cơ thể người.

Chỉ số VO2 max (ml/kg/min) trung bình là 47.84 ml/kg/min xếp loại tốt của nhóm B (các môn bóng và đối kháng) VĐV dưới 18 tuổi theo Bảng phân loại thể lực chung theo VO2max của Lê Quý Phụng [5].

Chỉ số công năng tim (HW) trung bình là 7.90 xếp loại trung bình theo Bảng Phân loại khả năng hoạt động tim theo chỉ số HW của Ruffier.

Dung tích sống (ml) trung bình là 3.44 lít ở mức trung bình (ở nam khoảng 3- 4 lít theo Lê Quý Phụng, Đặng Quốc Bảo, 2002) [5].

Bảng 2. So sánh thể chất giữa nam vận động viên 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG với nam TBTCVN 13 tuổi

TT	Tiêu chí	\bar{x}	S	\bar{x}	d	t	P
1	Chạy XPC 30m (s)	4.33	0.25	5.29	0.96	10.86	<0.01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	215.5	9.61	183	32.5	9.57	<0.01
3	Test Cooper (m)	2645.25	98.62	-	-	-	-
4	Chạy Xoay trở 5 cọc 5m (s)	15.69	1.01	-	-	-	-
5	Đứng dẻo gập thân (cm)	16.88	1.46	7	9.88	19.14	<0.01
6	Công năng tim (HW)	7.9	2.49	12.73	4.83	5.49	<0.01
7	VO2 Max (ml/kg/min)	47.84	2.2	-	-	-	-
8	Dung tích sống (l)	3.44	0.33	2.2	1.24	14.61	<0.01
9	Chiều cao đứng (cm)	157.25	6.06	149.77	7.48	3.49	<0.05
10	Quetelet (g/cm)	295.12	39.63	251.77	43.35	3.09	<0.05

Df = n - 1; t05 = 2.365; t01 = 3.499

Số liệu tại bảng 2 cho thấy thể chất của nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG đều tốt hơn TBTCVN cùng độ tuổi và giới tính, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P<0.01 - 0.05. Để thấy rõ hơn sự khác biệt về thể chất của nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG so với nam TBTCVN 13 tuổi ở từng tiêu chí, chúng tôi đã so sánh qua biểu đồ 1.

Kết quả Test Cooper trung bình là 2645.25m, xếp loại tốt theo Bảng phân loại năng lực vận động theo kết quả chạy 12 phút (test Cooper) của nam dưới 30 tuổi [5].

Chỉ số Quetelet (g/cm) trung bình là 295.12 g/cm thấp hơn so với mức trung bình của nam (Quetelet trung bình vào khoảng 370 - 400g/cm đối với nam). Kết quả trên cho thấy các nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG có cân nặng phát triển chưa cân xứng với chiều cao.

Việc đánh giá thực trạng một sự vật hiện tượng phải trên cơ sở so sánh sự vật hiện tượng đó với một chuẩn hay một đối tượng cùng dạng. Để có cái nhìn khái quát và cụ thể về thực trạng thể chất của khách thể nghiên cứu, trong nghiên cứu này chúng tôi so sánh với trung bình thể chất người Việt Nam (TBTCVN) [9] cùng độ tuổi và giới tính. Trong so sánh, chúng tôi áp dụng kiểm định t-student một mẫu. Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 2.

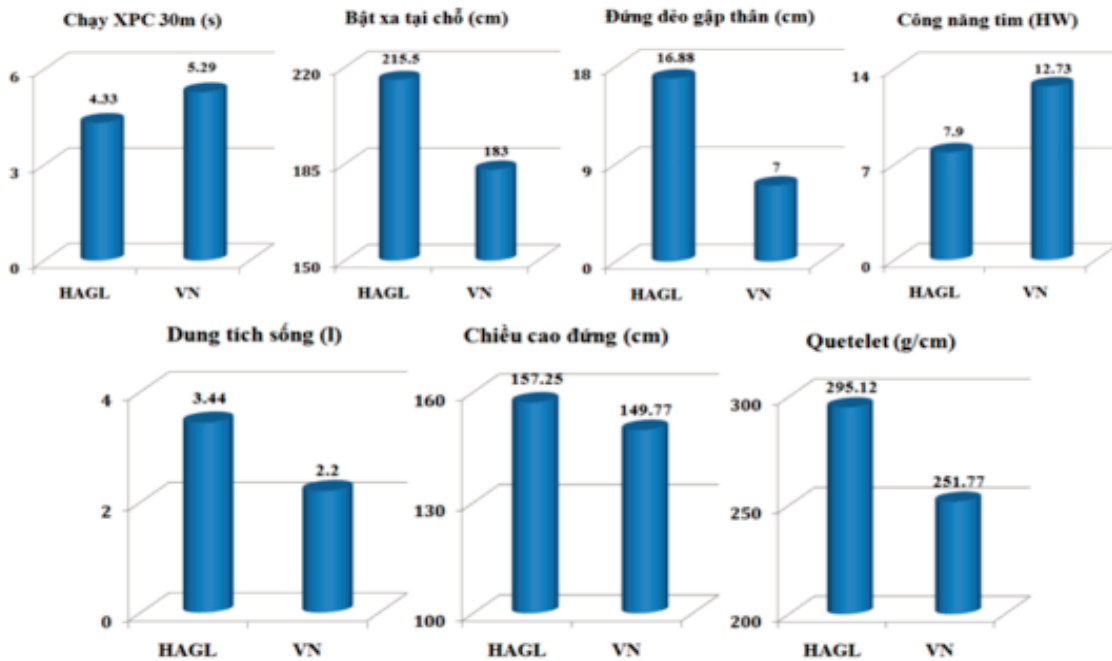
KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho kết luận sau:

- Đã xác định được 11 tiêu chí có đủ độ tin cậy đánh giá thể chất của nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai – Arsenal JMG gồm:

Hình thái: Chiều cao đứng (cm), Quetelet (g/cm), Tuổi xương

Chức năng: Công năng tim (HW), VO2 max



Biểu đồ 1. So sánh thể chất của nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG với nam TBTCVN 13 tuổi

(ml/kg/min), Dung tích sống (lít)

Thể lực: Chạy XPC 30m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Test Cooper (m), Chạy xoay trở 5 cọc 5m (s), Đứngdẻo gập thân (cm)

- Thực trạng thể chất nam VĐV 13 tuổi tại Học viện Bóng đá Hoàng Anh Gia Lai JMG có tuổi sinh học phát triển theo qui luật sinh học của cơ thể người; cân nặng phát triển chưa cân xứng với chiều cao; chức năng tương đối tốt; sức bền tốt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Quốc Tuấn (2004), *Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng đá trẻ nam từ 11 – 18 tuổi*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), “Nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ nâng cao trình độ tập luyện thi đấu của bóng đá trẻ”, (tuổi mẫu giáo tới 18 tuổi), *Đề tài khoa học độc lập cấp nhà nước*, Viện khoa học TDTT – Hà Nội.

3. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Lê Quý Phụng, Đặng Quốc Bảo (2002), *Cơ sở sinh lý học của tập luyện thể dục thể thao vì sức khoẻ*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Phạm Xuân Thành (2007), “Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 16 giai đoạn chuyên môn hóa sâu”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.

7. 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*, Nxb TDTT, Hà Nội.

8. Viện Khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 6/1/2020, Phản biện ngày 15/1/2020, duyệt in ngày 20/1/2020)