ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỨA TUỔI 13-14 TỈNH ĐỒNG NAI SAU 06 THÁNG TẬP LUYỆN

Lý Vĩnh Trường*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã thể hiện mức độ phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 13-14 tỉnh Đồng Nai sau 06 tháng tập luyện có sự tăng trưởng khác biệt hầu hết các nội dung, tuy nhiên sự tăng trưởng về trình độ giữa các test thể lực và kỹ thuật không đồng đều, cụ thể như sau: Về kỹ thuật: Test chuyền bóng vào cầu môn 2x2m cự ly 15m có độ tăng tiến cao nhất với W= 13.65%, test dẫn bóng luồn cọc có độ tăng tiến thấp nhất với W= 2.25%. Về thể lực: Test dẻo gập thân có độ tăng tiến cao nhất với W= 12.85%, test chạy 1500m có độ tăng tiến thấp nhất với W= 0.97%. Điều này bước đầu đã cho thấy hiệu quả của quá trình tập luyện cũng như kế hoạch huấn luyện của đội bóng, phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi.

Từ khóa: Thể lực, kỹ thuật, nam vận động viên, lứa tuổi 13 -14, Đồng Nai.

Evaluation of physical strength and technical development of male Football players at age of 13 to 14 in Dong Nai province after 6 month training

Summay:
Research outcomes have showed the level of physical strength and technical development of male Football players at the age of 13 to 14 in Dong Nai province after 6 month training gains a different development in most of the content. However the development of levels among physical strength and technical is uneven, as follows: Technically, passing test with the 2x2m goal at a distance of 15 meters gains the highest development with W = 13.65%; threaded spindles test gains the lowest development with W = 2.25%. Physically, folding body test gains the highest development with W = 12.85%, 1500m running test gains the lowest development with W = 0.97%. This initially shows the effectiveness of the training program and plans of the team in accordance with the rule of age development.

Keywords: physical strength, technic, male players, age of 13 to 14, Dong Nai province

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, Bóng đá Đồng Nai đã chú trọng đến công tác đào tạo và huấn luyện VĐV trẻ. Trong huấn luyện VĐV Bóng đá, lứa tuổi 13-16 thuộc giai đoạn đào tạo chuyên môn hóa sâu với nhiệm vụ huấn luyện chính là tạo nền tảng vững chắc về chuyên môn bóng đá, nâng cao hiệu quả và độ tin cậy của trình độ về các loại kỹ thuật, tự hoàn thiện kỹ thuật theo đặc điểm cá nhân và vị trí thi đấu trên sân.

Mặc dù đã đạt được những thành công nhất định nhưng nhìn chung bóng đá trẻ Đồng Nai vẫn còn nhiều hạn chế về trình độ tập luyện, trong đó có 2 mặt quan trọng là thể lực và kỹ thuật. Về kỹ thuật, vẫn còn nhiều VĐV chưa đáp ứng được yêu cầu về kỹ thuật như kiểm soát bóng còn yếu, chuyền và sút bóng chưa chính xác. Về thể lực, các cầu thủ thường có dấu hiệu xuống sức vào khoảng nửa cuối hiệp hai, tốc độ cũng như các yếu tố về sức mạnh và sức bền chưa đáp ứng được thể lực chuyên môn trong thi đấu. Đây cũng là hai yếu tố chính mà bóng đá Việt Nam nói chung cũng như bóng đá Đồng Nai nói riêng cần điều chỉnh và khắc phục để đi đến thành công trong tương lai. Vì vậy việc kiểm tra VĐV bóng đá trẻ Đồng Nai cũng không nằm ngoài mục đích kiểm tra đánh gía sự phát triển về thể lực và kỹ thuật sau 6 thành tập luyện, đồng thời có kế hoạch điều chỉnh quá trình huấn luyện cho phù hợp với giai đoạn huấn luyện kế tiếp và phát triển theo quy luật lứa tuổi.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc

*TS, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn chuyên gia, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 25 VĐV nam bóng đá lứa tuổi 13-14 Đồng Nai, đã trãi qua thời gian tập luyện 14 tháng tại Trung tâm Thể dục thể thao Đồng Nai.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các test để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 13-14 tỉnh Đồng Nai

Để có được hệ thống các test đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13-14 Đồng Nai, chúng tôi đã tiến hành tham khảo, tổng hợp các tiêu chuẩn từ các nguồn tài liệu có liên quan như: Các công trình nghiên cứu khoa học đăng trên các tạp chí, đề tài, luận án tiến sĩ, luận văn khoa học, ấn phẩm sách báo... nghiên cứu thu thập được 26 test dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV bóng đá, trong đó có 14 test về thể lực, 12 test về kỹ thuật.

Trên cơ sở các test đã thu thập được, bước đầu lựa chọn để loại bỏ các test ít được sử dụng, không có giá trị hoặc không phù hợp và không khả thi đối với các VĐV bóng đá trẻ và sau đó phỏng vấn các chuyên gia. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 2 lần với đối tượng phỏng vấn gồm: 4 chuyên gia, 12 HLV, 6 giảng viên bóng đá Trường ĐH TDTT ở các trung tâm TDTT Đồng Nai, Bình Dương (mỗi lần phỏng vấn cách nhau 2 tuần). Chúng tôi đã chọn được 12 test có tỷ lệ điểm giữa hai lần phỏng vấn trên 80% số phiếu đồng ý. Kết quả phỏng vấn thu thập được trong đó có 7 test về thể lực và 5 test về kỹ thuật.

Nghiên cứu đã sử dụng phần mềm SPSS 20.0 để kiểm định Wilcoxon kiểm tra sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn

TT	TEST	Lần 1 (n=22)	Lần 2 (n=22)	Test Statistics
		Giá trị trung bình		Asymp. Sig. (2-tailed)
Thể lực				
1	Bật xa tại chỗ (cm)	1.81	1.9	0.414
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	1.81	1.86	0.705
3	T - Test (s)	2	2	1
4	Chạy 30m XPC (s)	1.9	1.95	0.564
5	Chạy 5x30m (s)	2	2	1
6	Chạy 1500m (s)	1.9	1.95	0.564
7	Dẻo gập thân (cm)	1.95	1.95	1
Kỹ thuật				
8	Ném biên trong hành lang 3m (m)	1.9	1.76	0.257
9	Tâng bóng (lần)	2	2	1
10	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	1.95	2	0.317
11	Sút bóng từ chấm 11m (quả)	1.76	1.86	0.48
12	Chuyền bóng vào cầu môn 2x2m (quả)	1.81	1.86	0.705

Từ kết quả trên cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn là Sig > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại P = 0.05). Kết luận rút ra: Theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Theo quy ước trên, nghiên cứu đã xác định được 12 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

Tóm lại: Qua kết quả lựa chọn, đảm bảo tính logic, tính khoa học, nghiên cứu xác định được 12 test trong đó: 05 test kỹ thuật, 07 test thể lực dùng để đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13-14 tỉnh Đồng Nai cụ thể như sau:

- Thể lực: Bật xa tại chỗ (cm), Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), T - Test (s), Chạy 30m XPC

(s), Chạy 5x30m (s), Chạy 1500m (s), Dẻo gập thân (cm).

- Kỹ thuật: Ném biên trong hành lang 3m (m), Tâng bóng (lần), Dẫn bóng luồn cọc 10m (s), Sút bóng từ chấm 11m (quả), Chuyền bóng vào cầu môn 2x2m (quả).

2. Đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 tỉnh Đồng Nai sau 06 tháng tập luyện

2.1. Đánh giá sự phát triển về thể lực:

Thể lực đóng vai trò quan trọng đối với xu hướng phát triển bóng đá hiện đại và cũng là cơ sở để hoàn chỉnh các mặt về kỹ thuật, chiến thuật. Đối với VĐV bóng đá trẻ, phát triển các tố chất thể lực là cơ sở của quá trình hoàn thiện các kỹ thuật bóng đá. Ngược lại, những yêu cầu của sự biến đổi về chiến thuật sẽ thúc đẩy việc nâng cao chất lượng kỹ thuật và đòi hỏi những khả năng về thể lực tương ứng của cầu thủ bóng đá. Kết quả đánh giá sự phát triển về thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13-14 Đồng Nai sau 06 tháng tập luyện được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Bảng 2. Thành tích thể lực của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đồng Nai sau 06 tháng tập luyện

TT	Các test kiểm tra	Ban đầu		Sau 06 tháng		Tham số		
		$\bar{x}_1$	±δ	$\bar{x}_2$	±δ	W%	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	187	5.25	191	3.87	2.12	12.44	<0.001
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	12	2	13	2	8	4.15	<0.001
3	T - Test (s)	6.36	0.36	6.2	0.39	2.55	9.38	<0.001
4	Chạy 30m XPC (s)	4.64	0.31	4.48	0.31	3.51	25.02	<0.001
5	Chạy 5x30m (s)	23.09	0.9	22.4	0.84	2.81	22.73	<0.001
6	Chạy 1500m (s)	437.64	6.62	433.43	6.47	0.97	29.92	<0.001
7	Dẻo gập thân (cm)	13.55	2	15.41	2	12.85	5.86	<0.001

Chú thích: n= 22 $t_{0.05}$=2.080 $t_{0.02}$=2.518 $t_{0.01}$= 2.831 $t_{0.001}$=3.819

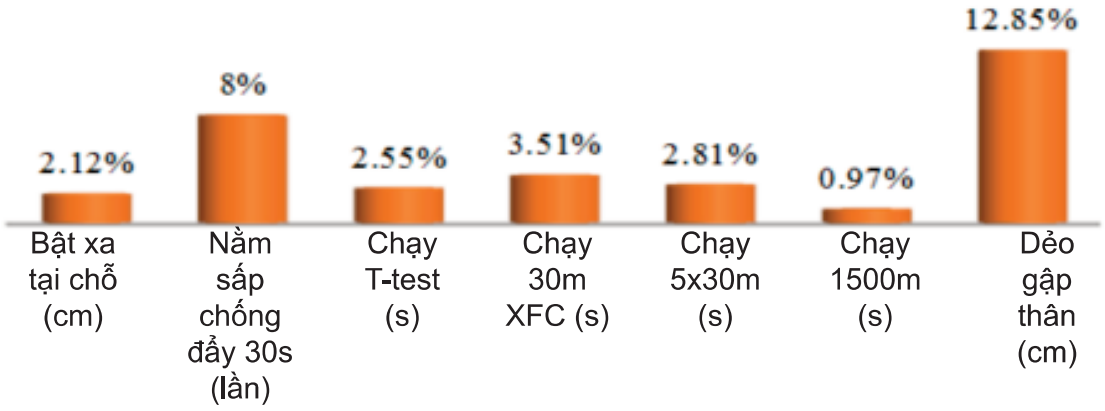
Theo nghiên cứu của Wiherr.Van Goo và cộng sự (1982 - 1985): Cầu thủ bóng đá phải thường xuyên di chuyển, thay đổi nhịp độ chạy trong suốt thời gian thi đấu. Trong suốt 90 phút, thậm chí là 120 phút thi đấu, VĐV bóng đá chạy tổng cộng 10.000 - 15.000m, bao gồm các hình thức chạy, đi xen kẽ, chạy nước rút cự ly ngắn, chạy tốc độ trung bình, chạy chậm, đi bộ, đứng yên. Chạy nước rút chiếm 18% tổng quãng đường của một trận đấu với tốc độ 6.92 đến 8.15 m/s (cự ly 30 - 50m). Qua đó cho thấy, tốc độ và duy trì tốc độ trong khoảng thời gian dài là những yếu tố thể lực không thể thiếu của một VĐV bóng đá hiện đại. Bóng đá cũng đòi hỏi tốc độ và sự đột ngột tăng cao năng lượng khác nhau bao gồm sự trượt can thiệp, nhảy, đánh đầu, đá bóng (Raymond 1988). Kết quả kiểm tra test chạy 30m XPC có thành tích giảm từ 4.64s xuống còn 4.48s, test 5x30m giảm từ 23.09s xuống còn 22.40s, test chạy 1500m từ 437.64s xuống còn 433.43s, chỉ đạt ở mức trung bình khi so sánh với thang điểm của chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi của Liên đoàn bóng đá Việt Nam (2004). Qua đó cho thấy bước đầu khả năng di chuyển của các VĐV bóng đá trẻ Đồng Nai có sự phát triển đáng khích lệ và cần được tăng cường hơn nữa cho giai đoạn huấn luyện kế tiếp.

Khả năng linh hoạt thường được coi chỉ đơn giản là khả năng thay đổi hướng một cách nhanh chóng, tuy nhiên trong môn thể thao đồng đội, linh hoạt còn là một tố chất quan trọng để tránh đối thủ khi tấn công hoặc và gây áp lực lên đối thủ khi phòng thủ (Young and Willey năm 2010; Young and Farrow 2006). Bóng đá cần đến các kỹ năng có sự tương tác giữa quá trình nhận thức và chuyển động vật lý tự nhiên, hoạt động này đồng thời diễn ra nhanh chóng khi tình huống thay đổi (Bangsbo et al 1991; Bate 1996; Bullock et al -2012; Lockie et al - 2013). Bóng đá hiện đại yêu cầu các cầu thủ phải luôn di chuyển nhanh để kèm chặt hay thoát khỏi sự đeo bám của đối phương. Chính vì thế trong tấn công hay phòng thủ cầu thủ nào có tốc độ và khả năng linh hoạt tốt hơn sẽ chiếm ưu thế trong tình huống tranh chấp trực tiếp và tạo ưu thế trong

các tình huống tiếp theo. Kết quả kiểm tra T- test chạy từ 6.36s giảm còn 6.20s cho thấy bước đầu đã có sự phát triển phù hợp với lứa tuổi.

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 và đúng luật; thực hiện sút cầu môn từ xa và chuyền dài, mạnh, chuẩn xác; tranh chấp trên không, đánh đầu vào cầu môn đối phương…, đòi hỏi VĐV phải có nền tảng sức mạnh tốt. Ngoài ra còn phải luyện tập tính mềm dẻo để phát huy việc thực hiện các động tác khó với biên độ động tác lớn. Kết quả nghiên cứu đánh giá sức mạnh bột phát của chi dưới và độ mềm dẻo cho VĐV bóng đá Đồng Nai cho thấy: Ở test bật xa tại chỗ tăng từ 187cm tăng lên 191cm, test dẻo gập thân từ 13.55cm tăng lên 15.41cm. Thành tích này chỉ đạt ở mức yếu khi so sánh với thang điểm của chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi của Liên đoàn bóng đá Việt Nam (2004). Cần phải có kế hoạch tăng cường huấn luyện để phát triển cho giai đoạn huấn luyện kế tiếp.

Tóm lại: Qua 06 tháng tập luyện các test thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13-14 tỉnh Đồng Nai tăng lên rõ rệt có ý nghĩa thống kê hầu hết tất cả các test, trong đó cao nhất là test dẻo gập thân với nhịp tăng trưởng là 12.85% và thấp nhất là test chạy 1500m với nhịp tăng trưởng là 0.97%, được thể hiện ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13 -14 Đồng Nai sau 06 tháng tập luyện

2.2. Đánh giá sự phát triển về kỹ thuật:

Trong bóng đá các kỹ thuật đá bóng phải được xem là bước đầu tiên để phát triển thành tích bóng đá và việc huấn luyện kỹ thuật đúng phương pháp cần được dành cho nhóm VĐV trẻ tuổi (Masuda et al 2005). Sử dụng tốt và hiệu quả các cú sút hay đường chuyền sẽ làm tăng khả năng ghi bàn (Cerrah et al 2011). Do đó, các kỹ thuật đá bóng khác nhau làm cho bóng đá thêm đa dạng và độc đáo (Kawamoto et al 2007). Kết quả đánh giá sự phát triển về kỹ thuật sau 06 tháng tập luyện của các VĐV bóng đá lứa tuổi 13-14 Đồng Nai được trình bày cụ thể ở bảng 3.

Bảng 3. Thành tích kỹ thuật của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13 – 14 Đồng Nai sau 06 tháng tập luyện

TT	Các test kiểm tra	Ban đầu		Sau 06 tháng		Tham số		
		$\bar{x}_1$	±δ	$\bar{x}_2$	±δ	*W%*	*t*	*P*
1	Ném biên trong hành lang 3m (m)	13	2.11	14	1.9	7.41	5.64	<0.001
2	Tâng bóng (lần)	131	2	141	2	7.35	25.38	<0.001
3	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	9.45	0.24	9.24	0.23	2.25	23.45	<0.001
4	Sút bóng từ chấm 11m (quả)	5.18	0.96	5.73	0.94	10.08	5.06	<0.001
5	Chuyền bóng vào cầu môn 2x2m (quả)	4.64	1.29	5.32	1.17	13.65	5.60	<0.001

Chú thích: n= 22 $t_{0.05}$=2.080 $t_{0.02}$=2.518 $t_{0.01}$= 2.831 $t_{0.001}$=3.819

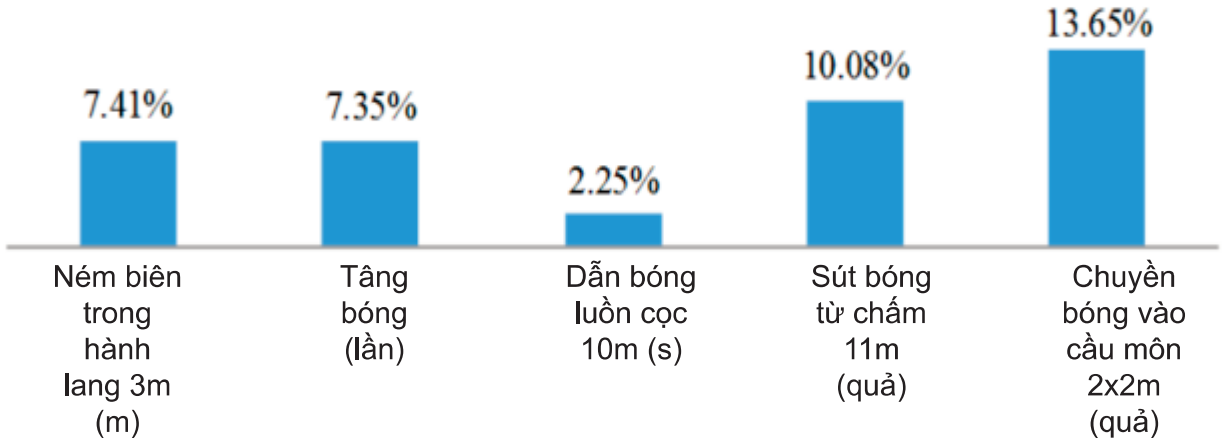
Kỹ thuật bóng đá là hệ thống những kỹ thuật nền tảng mà mỗi cầu thủ đều phải nắm vững để có thể phối hợp được với đồng đội một cách hiệu quả trong thi đấu. Kết quả kiểm tra cho thấy: Test ném biên có đà trong hành lang 3m từ 13m tăng lên 14m, test sút bóng chân thuận từ chấm 11m từ 5.18 quả tăng lên 5.73 quả, test chuyền bóng chân thuận vào cầu môn 2x2m cự ly 15m từ 4.64 quả tăng lên 5.32 quả. Trong đó, test chuyền bóng chân thuận vào cầu môn 2x2m cự ly 15m có độ tăng trưởng cao nhất với W= 13.65%. Các thông số này tuy có nhịp tăng trưởng cao, nhưng chỉ đạt ở mức trung bình khi so sánh với thang điểm của chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi của Liên đoàn bóng đá Việt Nam (2004). Qua đó cho thấy cần tăng cường hơn nữa trong công tác huấn luyện để phát triển cho VĐV về kỹ thuật chuyền – sút bóng.

Một VĐV bóng đá nếu điều khiển và giữ bóng tốt sẽ có lợi cho việc xử lý bóng trong những khoảng không gian hẹp, gây khó khăn cho đối phương và tạo cơ hội tốt cho bản thân và có nhiều cơ hội xâm nhập vào vòng cấm địa của đối phương để ghi bàn. Tâng bóng là test rất phổ biến để đánh giá khéo léo và cảm giác của VĐV và đã được nhiều nhà khoa học, chuyên gia bóng đá dùng để đánh giá VĐV như: Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (2004), Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), Trần Quốc Tuấn, Lê Văn Lẫm (2007), Nguyễn Thiệt Tình (1997). Kết quả kiểm tra test tâng bóng từ 131 lần tăng lên 141 lần cho thấy nhịp tăng trưởng không cao, tuy nhiên đạt ở mức khá giỏi khi so sánh với thang điểm của chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi của Liên đoàn bóng đá Việt Nam (2004). Chính vì thế trong huấn luyện bóng đá cần phát huy hơn nữa năng lực cảm giác bóng cho VĐV trẻ.

Tố chất khéo léo là nền tảng quan trọng cho sự phát triển các kỹ thuật cá nhân thuần thục và điêu luyện hơn của một VĐV bóng đá. Sự khéo léo còn thể hiện qua khả năng tranh cướp bóng từ chân đối phương, dẫn bóng qua đối phương cũng như các tình huống tranh chấp và ghi bàn. Test dẫn bóng luồn cọc đánh giá khả năng quan sát, năng lực phán đoán, phản ứng nhanh và thay đổi kịp thời hoạt động trong những tình huống thay đổi cho khách thể nghiên cứu là phù hợp. Kết quả qua 6 tháng tập luyện của VĐV ở test dẫn bóng luồn cọc 10m giảm từ 9.45s xuống còn 9.24s, có độ tăng trưởng với W= 2.25% cho thấy khá phù hợp với lứa tuổi.

Tóm lại: Qua 06 tháng tập luyện hầu hết các chỉ số về kỹ thuật của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13-14 Đồng Nai có sự tăng trưởng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất =0.001, test có nhịp tăng trưởng cao nhất là test chuyền bóng chân thuận vào cầu môn 2x2m cự ly 15m với W= 13.65% và test có nhịp tăng trưởng thấp nhất là test dẫn bóng luồn cọc 10m với W= 2.25%, được thể hiện rõ ở biểu đồ 2.

Trên cơ sở phân tích kết quả đánh giá sự phát triển nghiên cứu tiến hành so sánh với các công trình đã được công bố. (Bảng 4).



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng kỹ thuật của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13-14 tỉnh Đồng Nai sau 06 tháng tập luyện

Bảng 4. So sánh thành tích của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13 -14 tỉnh Đồng Nai với một số đội bóng cùng lứa tuổi

TT	Test	VĐV 13-14 Đồng Nai	U13 TP.HCM	U13 Bình Dương	Viện khoa học TDTT
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$
1	Bật xa tại chỗ (cm)	191± 3.87	190.23±5.45	192.52±3.68	183.18±20.864
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	13±2	15.23±1.66	14.35±2.05	
3	Chạy T - Test (s)	6.20±0.39	6.23±0.12	6.25±0.42	
4	Chạy 30m XPC (s)	4.48±031	4.56±0.04	4.44±0.29	
5	Chạy 5x30m (s)	22.4±0.84	22.3±1.2	22.34±1.26	
6	Dẻo gập thân (cm)	15.41±2	11.89±1.67	13.26±2.18	7±6.405
7	Ném biên có đà (m)	14±1.9	14.7±1.55	14.9±2.1	
8	Tâng bóng (lần)	141±2	153.74±19.91	165.32±1.85	
9	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	9.24±0.26	9.12±0.21	9.11±0.29	
10	Sút bóng từ chấm 11m (quả)	5.73±0.94	7.2±0.76	5.12±0.83	

Qua bảng 4 cho thấy: So sánh các test thể lực và kỹ thuật của của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13 – 14 Đồng Nai với một số đối tượng cùng lứa tuổi cho thấy hầu hết thành tích của các đội khá tương đồng nhau. Ở mỗi đội cũng có test nổi trội hơn và có test không bằng các đội khác. Về thành tích test đánh giá thể lực có test chạy 5x30m và nằm sấp chống đẩy cho thấy đội Đồng Nai không tốt bằng so với 2 đội và TP.HCM và Bình Dương, ngược lại chạy T-Test và dẻo gập thân thì đội Đồng Nai có khá hơn đội TPHCM và Bình Dương. Về mặt kỹ thuật thì cũng tương tự như vậy, thành tích của các đội khá tương đồng nhau. Điều này cho thấy các đội bóng trẻ hiện nay có trình độ không chênh lệch quá xa, phát triển phù hợp với quy luật lứa tuổi.

KẾT LUẬN

1. Qua tổng hợp và tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia để lấy ý kiến đánh giá về việc lựa chọn các test, nghiên cứu đã xác định được 12 test (07 test về thể lực và 05 test về kỹ thuật) để đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 13 – 14 tỉnh Đồng Nai đảm bảo độ tin cậy và tính khách quan.

2. Sau 06 tháng tập luyện thành tích của các nam VĐV bóng đá lứa tuổi 13 – 14 tỉnh Đồng Nai có sự tăng trưởng ở hầu hết các nội dung, tuy nhiên sự tăng trưởng không đồng đều, cụ thể: Về kỹ thuật: Test chuyền bóng vào cầu môn 2x2m cự ly 15m có độ tăng tiến cao nhất với W= 13.65%, test dẫn bóng luồn cọc có độ tăng tiến thấp nhất với W= 2.25%. Về thể lực: Các test về thể lực thì test dẻo gập thân có độ tăng tiến cao nhất với W= 12.85%, test chạy 1500m có độ tăng tiến thấp nhất với W= 0.97%. Qua đó cho thấy bước đầu sự phát triển phù hợp với quy luật lứa tuổi và hiệu quả của kế hoạch tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Quốc Tuấn "Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bóng đá trẻ nam 11-18 tuổi", Viện khoa học TDTT.

2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Văn Dũng,Vũ Hồng Thái (2007), Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV bóng đá U15 tỉnh thái Bình.

4. Bùi Quang Hải và cộng sự (1998), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Lê Văn Lẫm (2007), *Giáo trình đo lường thể thao*, Trường ĐHSP TDTT Hà Tây.

6. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2006), *Đo lường thể thao*, Trường Đại học TDTT TP. HCM.

7. Nguyễn Thiệt Tình (1995), Phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể thao,Trường Đại Học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh.

8. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 10/11/2016, Phản biện ngày 18/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)