

Lựa chọn test đánh giá thực trạng thể lực cho đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang

Lương Thị Ánh Ngọc¹, Nguyễn Võ Hoàng Phú² và Nguyễn Minh Cường³

¹Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng

²Trường Đại học Văn Lang

³Trường Đại học Phú Yên

TÓM TẮT

Mục tiêu: Lựa chọn test đánh giá thể lực nhằm đánh giá thực trạng thể lực cho đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang. *Phương pháp:* Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp toán thống kê để đánh giá giá thực trạng thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng đá futsal nam. *Mẫu nghiên cứu* là 28 vận động viên đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang. *Kết quả:* Đề tài đã lựa chọn được 06 test đánh giá thể lực chung và 04 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang. *Kết luận:* Qua đánh giá thực trạng cho thấy thể lực chung và thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang còn thấp hơn đội tuyển bóng đá (BĐ) nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (ĐH TDTT TP.HCM). *Kiến nghị* Từ kết quả thực trạng trên, phải xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang.

Từ khóa: đánh giá, thể lực, Bóng đá, Đại học Văn Lang

1. GIỚI THIỆU

Từ thực tiễn công tác giảng dạy và đào tạo đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang hiện nay và đứng trước những đòi hỏi về yếu tố chuyên môn ngày một cao hơn, tính chất của các trận đấu ngày càng căng thẳng hơn, nên yêu cầu về sự chuẩn bị các tố chất thể lực cũng toàn diện và cao hơn, Đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang đã mang về các thành tích tại các giải đấu như: Vô địch Hutech open 2018; Lọt vào tứ kết giải VUG 2019; Hạng 3 giải Sinh viên toàn thành 2020; Hạng 3 giải Hutech open 2020; Hạng 3 giải Futsal HD BANK sinh viên đồng hành TP. HCM 2020; Hạng nhì Futsal Sinh viên Thành phố Hồ Chí Minh năm 2022. Chuẩn bị thể lực luôn luôn là tiền đề để tập luyện và thi đấu đạt kết quả cao. Việc lựa chọn đúng test kiểm tra, đánh giá thực trạng trình độ thể lực của các em trong đội bóng là điều kiện cần thiết và quan trọng. Đề tài tiến hành nghiên cứu Lựa chọn test đánh giá thực trạng thể lực cho đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân

tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn test đánh giá thực trạng thể lực cho VĐV đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang:

Lựa chọn test đánh giá thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang, được thực hiện qua 4 bước như sau:

- Bước 1: Hệ thống hóa các test đã được sử dụng trong đánh giá thể lực của đội tuyển bóng đá nam của các tác giả.
- Bước 2: Trên cơ sở các test đã có, lựa chọn để lược bớt các test ít được sử dụng.
- Bước 3: Dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến của các chuyên gia và huấn luyện viên bóng đá, nhằm tìm ra các test phù hợp với thực tiễn đang đào tạo tuyển bóng đá futsal nam tại Trường.
- Bước 4: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test.

3.1.1. Bước 1: Hệ thống hóa các test đã được sử dụng trong đánh giá thể lực của đội tuyển bóng đá nam

Tác giả liên hệ: PGS.TS Lương Thị Ánh Ngọc

Email: ngocla@hiu.vn

Hệ thống hóa các test đã được sử dụng trong đánh giá thể lực của đội tuyển bóng đá nam với 32 test thông qua tổng hợp của các tác giả [1 - 5] được thể hiện qua Bảng 1.

Bảng 1. Hệ thống hóa các test đã được sử dụng trong đánh giá thể lực của VĐV bóng đá của các tác giả

TT	Test	Tác giả								Tỷ lệ
		[1]	[2]	[3]	[4]	[5]	[6]	[7]	[8]	
1	Chạy 15m XPC (s)	X					X			25.0%
2	Chạy luồn cọc 20m (s)		X					X		25.0%
3	Chạy 30m XPC (s)			X	X		X	X	X	62.5%
4	Chạy 100m (s)	X								12.5%
5	Chạy 5 x 30m (s)		X				X			25.0%
6	Chạy con thoi 4x10m (s)				X			X	X	37.5%
7	Chạy 10 x 30m (s)	X					X			25.0%
8	Chạy 7 x 50m (s)		X							12.5%
9	Chạy cự ly 1500m (phút)					X				12.5%
10	Chạy cự ly 3.000m (phút)		X		X					25.0%
11	Chạy tùy Sức 5 phút (m)							X	X	25.0%
12	Test Cooper (m)	X	X	X		X	X			62.5%
13	Lực bóp tay thuận (kg)						X			12.5%
14	Lực lưng (KG)	X	X							25.0%
15	Lực chân (KG)	X	X							25.0%
16	Bật xa tại chỗ (cm)		X	X			X	X	X	62.5%
17	Bật cao tại chỗ (cm)		X	X						25.0%
18	Bật nhảy xa 5 bước không đà (cm)	X								12.5%
19	Nằm ngửa gập bụng (lần)			X		X				25.0%
20	Nằm sấp chống đẩy (lần)			X				X	X	37.5%
21	Đeo gập thân (cm)							X		12.5%
22	T – Test (s)				X		X		X	37.5%
23	Test nhảy lực giác (cm)			X	X					25.0%
24	Ném biên trong hành lang 2m (m)							X	X	25.0%
25	Chuyền bóng xa trong hành lang 7m (m)							X	X	25.0%
26	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)		X		X		X	X	X	62.5%
27	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)						X			12.5%
28	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)				X		X			25.0%
29	Sút bóng chuẩn (quả)	x							X	25.0%
30	Đá bóng xa trong hành lang 10m (m)						X			12.5%
31	Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)				X			X	X	37.5%
32	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)				X			X	x	37.5%

3.1.2. Bước 2: Trên cơ sở các test đã có, lựa chọn để lược bớt các test ít được sử dụng.

Lựa chọn để lược bớt các test ít được sử dụng được tiến hành theo các nguyên tắc sau:

- Chọn những test có đa số tác giả sử dụng, loại bỏ những test có tỷ lệ sử dụng nhỏ hơn hoặc bằng 12.5%.
- Chọn những test có ít tác giả sử dụng nhưng phù hợp với đặc điểm đào tạo tại Trường Đại học Văn Lang. Qua đó đã lựa chọn 24 Test (17 test đánh giá thể lực chung; 07 test đánh giá thể lực chuyên môn) như sau:

• Test đánh giá thể lực chung: 17 test

Chạy 15m XPC (s); Chạy luồn cọc 20m (s); Chạy 30m XPC (s); Chạy 5 x 30m (s); Chạy con thoi 4x10m (s); Chạy 10 x 30m (s); Chạy cự ly 3.000m (phút); Chạy tùy tùy sức 5 phút (m); Test Cooper (m); Lực lưng (KG); Lực chân (KG); Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng (lần); Nằm sấp chống đẩy (lần); T – Test (s); Test nhảy lục giác (cm).

• Test đánh giá thể lực chuyên môn: 07 test

Ném biên trong hành lang 2m (m); Chuyển bóng xa trong hành lang 7m (m); Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s); Dẫn bóng tốc độ 30m (s); Sút bóng chuẩn (quả); Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần); Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)

3.1.3. Bước 3: Dùng phiếu phỏng vấn để lấy ý kiến của các chuyên gia và huấn luyện viên bóng đá, nhằm tìm ra các test phù hợp với thực tiễn đang đào tạo tuyển bóng đá futsal nam tại Trường.

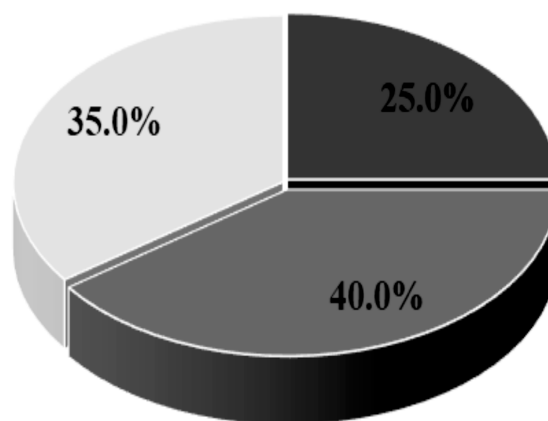
- Xây dựng phiếu với 3 mức độ: Ưu tiên 1 (3 điểm); Ưu tiên 2 (2 điểm) và Ưu tiên 3 (1 điểm). Tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV, giảng viên 2 lần, cách nhau 1 tháng, có cùng nội dung, cùng một đối tượng, cùng cách thức trả lời để lấy ý kiến nhằm lựa chọn được các chỉ tiêu phù hợp với thực tiễn của môn futsal, trong đó có 5 chuyên gia chiếm 25%, 07 HLV chiếm 35% và 08 giảng viên chiếm 40%. Đề tài quy ước chọn lựa những tiêu chí đánh giá có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ trên 75% số người tán thành.

- Xác định các test thông qua kết quả phỏng vấn:

- Từ kết quả lựa chọn để lược bớt các test ít được sử dụng ở trên, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của test đánh giá thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại

học Văn Lang, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng. Phiếu phỏng vấn được thiết kế trên khổ giấy A4 gồm 2 trang in sẵn và gửi đến các nhà khoa học, giảng viên trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh, giảng viên Trung tâm TDTT Văn Lang, huấn luyện viên các CLB bóng đá futsal có trình độ tiến sĩ, thạc sĩ và cử nhân.

- Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau 1 tháng, có cùng nội dung, cùng một đối tượng, cùng cách thức trả lời. Ở mỗi test trong bảng phỏng vấn có 3 cách với 3 mức điểm để chọn lựa và trả lời như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm.
- Kết quả tiến hành phỏng vấn lần 1: Số phiếu phát ra 22, số phiếu thu về là 20 phiếu. Trong đó: Các nhà khoa học 5 phiếu, giảng viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh là 8 phiếu và huấn luyện viên là 7 phiếu.
- Kết quả tiến hành phỏng vấn lần 2: Số phiếu phát ra 20, số phiếu thu về là 20 phiếu. Trong đó: Các nhà khoa học 5 phiếu, giảng viên là 8 phiếu và huấn luyện viên là 7 phiếu.
- Tổng hợp 2 lần phỏng vấn, có 40 lượt ý kiến trả lời, trong đó có 10 lượt phỏng vấn các nhà khoa học, chiếm tỷ lệ: 25.00%, có 16 lượt ý kiến của giảng viên Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, chiếm tỷ lệ 40.00%, có 14 lượt ý kiến của huấn luyện viên, chiếm tỷ lệ: 35.00%. được thể hiện qua Hình 1.



■ Nhà khoa học ■ Giảng viên ■ Huấn luyện viên

Hình 1. Tỷ lệ khách thể qua 2 lượt phỏng vấn

3.1.4. Bước 4. Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

Đề tài tiến hành xác định hệ số tương quan (r) để kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được lựa chọn trình bày ở Bảng 2. Kết quả cho thấy tất cả các test

kiểm tra đều có hệ số tương quan $r > 0.8$, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất 0.01, nên các test trên có đủ

độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực cho khách thể nghiên cứu. Trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	TEST	Lần 1			Lần 2			r
		$\bar{X} \pm \sigma$			$\bar{X} \pm \sigma$			
1	Chạy 30m XPC (s)	4.21	±	0.42	4.19	±	0.41	0.997**
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.43	±	0.99	10.40	±	0.94	0.999**
3	T – Test (s)	11.85	±	0.97	11.83	±	0.98	0.998**
4	Lực lưng (KG)	107.14	±	11.55	107.86	±	12.51	0.925**
5	Lực chân (KG)	124.64	±	14.47	126.07	±	17.12	0.832**
6	Test Cooper (m)	2886	±	321	2875	±	296	0.989**
7	Chạy luồn cọc 20m (s)	5.29	±	0.55	5.28	±	0.54	0.998**
8	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)	6.45	±	0.63	6.44	±	0.61	0.999**
9	Sút cầu môn cách KT 6m (lần)	6.57	±	0.65	6.71	±	0.61	0.835**
10	Sút cầu môn cách KT 9m (lần)	5.57	±	0.65	5.71	±	0.47	0.834**

3.2. Đánh giá thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang

futsal nam Trường Đại học Văn Lang

Kết quả kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang được trình bày ở Bảng 3.

3.2.1 Thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của VĐV đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang (n = 28)

TT	Test	\bar{X}	σ	ϵ	Min	Max	Cv (%)
1	Chạy 30m XPC (s)	4.20	0.43	0.04	3.63	5.00	10.13%
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.51	1.03	0.04	8.88	12.50	9.78%
3	T – Test (s)	11.88	0.96	0.03	10.76	13.32	8.04%
4	Lực lưng (KG)	106.07	10.66	0.04	90.00	125.00	10.05%
5	Lực chân (KG)	123.75	12.44	0.04	100.00	145.00	10.06%
6	Test Cooper (m)	2879	292	0.04	2400	3300	10.13%
7	Chạy luồn cọc 20m (s)	5.30	0.53	0.04	4.65	6.30	10.05%
8	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)	6.43	0.65	0.04	5.21	7.88	10.09%
9	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	6.39	0.69	0.04	5.00	7.00	10.72%
10	Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	5.39	0.63	0.05	4.00	6.00	11.66%

Qua kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chung của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang cho thấy: Sự phân bố của các test thể

lực chung hầu hết là chưa đồng đều vì có hệ số biến sai đa số $C_v \geq 10\%$. Sai số tương đối giá trị trung bình của các test thể lực chung đều đảm

đảm bảo tính đại diện cho khách thể nghiên cứu vì có ≤ 0.05 .

3.2.2 Thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường ĐH Văn Lang so với thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên

Trường Đại học TDTT TP. HCM

Thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang so với thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên trường Đại học TDTT TP. HCM cùng lứa tuổi được trình bày qua Bảng 4.

Bảng 4. So sánh thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang với Đội tuyển BĐ nam sinh viên ĐH TDTT TP HCM

TT	Test	Đội tuyển BĐ Nam ĐH Văn Lang		Đội tuyển BĐ Nam ĐH TDTT TP.HCM		t	Sig. (2 - tailed)
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
n = 28, ĐTD = 27, t_{0.05} = 2.048							
1	Chạy 30m XPC (s)	4.20	0.43	3.99	0.17	2.60	0.015
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	10.51	1.03	10.31	0.4	1.05	0.302
3	T – Test (s)	11.88	0.96	11.12	0.48	4.21	0.000
4	Lực lưng (KG)	106.07	10.66	-	-	-	-
5	Lực chân (KG)	123.75	12.44	-	-	-	-
6	Test Cooper (m)	2879	292	2931	80.84	-0.95	0.350
7	Chạy luồn cọc 20m (s)	5.30	0.53	4.96	0.3	3.34	0.002
8	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s)	6.43	0.65	6.24	0.5	1.52	0.141
9	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	6.39	0.69	7.61	0.85	-9.40	0.000
10	Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	5.39	0.63	7.11	1.02	-14.45	0.000

Qua kết quả so sánh ở Bảng 4 cho thấy giá trị trung bình đa các test thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang đều thấp hơn so với thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên trường Đại học TDTT TP. HCM, thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang ở các test chạy 30m XPC (s), T - test (s), chạy luồn cọc 20m (s), sút cầu môn cách khung thành 6m (lần), sút cầu môn cách khung thành 9m (lần) thấp hơn rõ rệt mang ý nghĩa thống kê vì có $t > t_{0.05} = 2.048$ và $\text{sig} < 0.05$. Qua đó, cho thấy thể lực chung và thể lực chuyên môn của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang còn thấp và hạn chế. Chính từ kết quả thực trạng trên, chúng tôi nhận thấy cần phải xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực thêm cho đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang.

4. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test (06 test

đánh giá thể lực chung và 04 test đánh giá thể lực chuyên môn) được lựa chọn trong đó dùng kiểm tra thực trạng thể lực cho các VĐV VĐV đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang có đủ độ tin cậy với $r \geq 0,8$: Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4x10m (s); T - Test (s); Lực lưng (KG); Lực chân (KG); Test Cooper (m); Chạy luồn cọc 20m (s); Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s), Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần), Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần).

Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của VĐV đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang cho thấy còn hạn chế, đa số giá trị trung bình các test còn thấp và không đồng đều. Thể lực của đội tuyển bóng đá futsal nam Trường Đại học Văn Lang thấp hơn so với thực trạng thể lực của đội tuyển bóng đá nam sinh viên trường Đại học TDTT TP. HCM cùng lứa tuổi ở các test chạy 30m XPC (s), T - test (s), chạy luồn cọc 20m (s), sút cầu môn cách khung thành 6m (lần), sút cầu môn cách khung thành 9m (lần).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

[2] Lê Quang Nghĩa, *Xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện sức nhanh cho VĐV đội tuyển bóng đá futsal nam trường THPT chuyên Lê Hồng Phong*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT

TP. Hồ Chí Minh, 2014.

[3] Bùi Tuấn Anh, *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền chung cho nam vận động viên lứa tuổi U12 - 13 Câu lạc bộ Bóng đá Trung tâm thể thao Công An Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, 2015.

[4] Nguyễn Doãn Quang, *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên*

môn cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh qua một chu kỳ tập luyện, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, 2015.

[5] Nguyễn Thạch Lam (2018), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường THCS Trương Công Định, quận Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, 2018.

Selecting and Testing to evaluate the Physical Condition of the Men's Futsal Soccer Team at Van Lang University

Luong Thi Anh Ngoc, Nguyen Vo Hoang Phu and Nguyen Minh Cuong

ABSTRACT

Target: Selecting and Testing to evaluate the Physical Condition of the men's futsal Soccer Team at Van Lang University. Methods: Selecting and Testing to evaluate the Physical by theoretical researching method, interviews, pedagogical tests and statistical math to evaluate the Physical Condition of the men's futsal soccer team. The research samples are 28 athletes from the men's Futsal Soccer team at Van Lang University. Results: Selecting 6 tests to evaluate the General Physical Condition and 4 tests to evaluate the Specialized Physical Condition of the men's Futsal soccer team at Van Lang University. Conclusion: Through the evaluation, the General and Specialized Physical Condition of the men's Futsal Soccer Team of Van Lang University is lower than the men's Soccer Team of University of Sport HoChiMinh City. Petition: From the results, it is necessary to build, develop and apply more physical exercises for the men's Futsal Soccer Team at Van Lang University.

Keywords: *evaluation, physical Condition, Soccer, Van Lang University*

Received: 06/09/2022

Revised: 06/10/2022

Accepted for publication: 11/11/2022