

## LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC TẾ HỒNG BÀNG

● Nguyễn Khánh Duy\* ● Lương Thị Ánh Ngọc ● Võ Ngọc Sang  
Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

### TÓM TẮT

*Mục tiêu: Đánh giá thực trạng sức bền của nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng là rất cần thiết vì sức bền là nền tảng để phát triển các tố chất thể lực khác. Phương pháp: Đề tài sử dụng các phương pháp đọc phân tích tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra chức năng, kiểm tra sự phạm và toán thống kê. Đối tượng khảo sát là 24 chuyên gia, giảng viên, HLV và 16 nam VĐV đội tuyển futsal. Kết quả: Qua ba bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy của test, đề tài đã xác định được 4 chỉ số sinh lý và 9 test đánh giá sức bền cho nam VĐV bóng đá futsal đủ độ tin cậy từ 0.832 đến 0.986 thỏa mãn yêu cầu cho việc sử dụng kiểm tra cho VĐV. Qua đó đề tài đánh giá được thực trạng sức bền của nam VĐV bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng có sự đồng nhất cao, đa số có hệ biến thiên  $C_v < 10\%$ , sai số tương đối  $\varepsilon = 0.001 - 0.005$ , có thể đại diện cho tập hợp mẫu. Kết luận: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã đánh giá được thực trạng sức bền của vận động viên đội tuyển Futsal nam Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng nhằm xây dựng hệ thống bài tập và đưa ra những giải pháp nâng cao sức bền cho đội tuyển trường ngày càng tốt hơn.*

**Từ khóa:** nam vận động viên, sức bền, bóng đá futsal, Đại học Quốc tế Hồng Bàng

## SELECTION AND APPLICATION OF ENDURANCE STATUS ASSESSMENTS FOR MALE ATHLETE OF THE FUTSAL TEAM AT HONG BANG INTERNATIONAL UNIVERSITY

● Nguyen Khanh Duy ● Luong Thi Anh Ngoc ● Vo Ngoc Sang

### ABSTRACT:

*Selection and application of endurance status assessments for male athlete of the futsal team at Hong Bang International University is essential because endurance is the foundation for the development of other physical qualities. Methods: The research uses methods of literature review, interview, examination function, pedagogical examination and statistics. Interview 20 experts and the sample size is 16 male athlete futsal. Results: Through three steps of synthesizing documents, interviewing, testing the reliability of the tests, the topic has identified 4 physiological indicators and 9 endurance tests for male athletes team futsal football with enough reliability from 0.832 to 0.986 meets the requirements for test use by athletes. Thereby, the topic assessed the current state of endurance of male athletes team futsal football at Hong Bang International University with high homogeneity, most of them have a variation system  $C_v < 10\%$ , relative error  $\varepsilon = 0.001 - 0.005$ ,*

---

\*Tác giả liên hệ, ThS. Nguyễn Khánh Duy, Email: duykn@hiu.vn

(Ngày nhận bài: 10/09/2022; Ngày nhận bản sửa: 26/10/2022; Ngày duyệt đăng: 11/11/2022)

which can represent the sample set. Conclusion: By conventional research methods, the topic has assessed the current state of endurance of athletes team futsal football at Hong Bang International University in order to build a system of exercises and offer solutions to durable for the school team getting better and better.

**Keywords:** male athlete, endurance, soccer futsal, Hong Bang International University

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, bóng đá Việt Nam đặc biệt phát triển, trong đó có Futsal. Bóng đá Futsal là một loại hình bóng đá thi đấu giữa hai đội, mỗi đội 5 cầu thủ, trong đó một người là thủ môn. Bóng đá Futsal Việt Nam lần đầu tiên thắng Nhật Bản với mục tiêu đoạt 1 trong 5 vé của châu Á tham dự World Cup Futsal 2016, hai lần lọt vào vòng chung kết world cup Futsal năm 2017 tại Argentina và World Cup 2021 tại trụ sở của FIFA ở Zurich (Thụy Sĩ).

Hiện tại có nhiều tuyển thủ Futsal đã và đang là sinh viên các trường đại học, cao đẳng trên toàn quốc. Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng là một trường rất mạnh về phong trào TDTT và đội tuyển bóng đá Futsal nam Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng đã đạt được thành tích cao trong thi đấu. Tuy nhiên, xét về mặt thể lực, khi thi đấu thường bị sút giảm ở giai đoạn cuối hiệp, cuối trận đấu, điểm yếu nhất của đội bóng là về sức bền. Sức bền là một trong những tố chất thể lực rất quan trọng nó ảnh hưởng lớn đến thành tích của đội bóng, đặc thù của môn Futsal là đá tổng lực, đòi hỏi các cầu thủ không chỉ có kỹ thuật khéo léo mà còn phối hợp tốt giữa sức nhanh, sức mạnh và đặt biệt là duy trì được sức bền trong khoảng thời gian thi đấu dài trên sân, với lượng vận động lớn, biến hóa đa dạng và phong phú giữa các hình thức vận động - kỹ chiến thuật, do đó nếu có tố chất sức bền tốt là cơ sở bảo đảm cầu thủ có thể duy trì và hoàn thành các phương thức tấn công - phòng ngự dưới môi trường đối kháng tốc độ cao. Bởi vì sức bền là nền tảng để phát huy sức mạnh và tốc độ cũng như các kỹ thuật của vận động viên. Khi sức bền của VĐV suy giảm thì không duy trì được thể lực nên thường để đối phương ghi bàn ở những phút cuối của trận đấu, đây là một trong những vấn đề rất cần thiết phải khắc phục, để đưa đội tuyển bóng đá Futsal nam Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng lên tầm cao hơn nữa, đây là lý do chúng tôi nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng các test đánh giá thực trạng sức bền của nam VĐV đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng”**.

Để giải quyết vấn đề trên, đề tài sử dụng các phương pháp: đọc phân tích tổng hợp tài liệu, phỏng vấn (Anket), kiểm tra chức năng, kiểm tra sự phạm và toán thống kê [1-5].

*Khách thể nghiên cứu:* phỏng vấn 24 chuyên gia, giảng viên, HLV bóng đá Futsal và khảo sát thực nghiệm 16 nam VĐV đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn các test đánh giá sức bền của nam VĐV đội tuyển futsal Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng

Để lựa chọn các test đánh giá sức bền cho nam VĐV đội tuyển bóng đá futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, đề tài tiến hành các bước:

**Bước 1:** Hệ thống hóa các test đã được sử dụng đánh giá sức nhanh của nam VĐV bóng đá Futsal thông qua tham khảo, phân tích, tổng hợp tài liệu từ sách, tạp chí khoa học, các công trình nghiên cứu đã công bố và qua trao đổi trực tiếp với một số chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm trong lĩnh vực nghiên cứu khoa học nói chung và bóng đá nói riêng, đề tài tổng hợp được 18 test đánh giá sức bền của nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal.

**Bước 2:** Xây dựng phiếu phỏng vấn theo 3 mức độ đánh giá: Rất cần thiết (3 điểm); Ít cần thiết

(2 điểm); Không cần thiết (1 điểm), đề tài tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia, các giảng viên, HLV có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện VĐV bóng đá qua 2 lần cách nhau 3 tuần với số phiếu phát ra là 24 phiếu, thu về 24 phiếu, đạt tỷ lệ 100% tổng số phiếu được phát, trong đó có 5 phó giáo sư chiếm 20%; 6 tiến sĩ chiếm 24%; 5 thạc sĩ chiếm 20%; 6 HLV chiếm 24%; 1 ban quản lý chiếm 4% và 3 trọng tài chiếm 8%. Để lựa chọn các test đánh giá sức bền cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, đề tài xử lý phiếu phỏng vấn và quy ước các test đạt tỷ lệ từ 75% của tổng điểm 2 lần phỏng vấn trở lên sẽ được chọn vào hệ thống test sử dụng để đánh giá.

**Bảng 1.** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test kiểm tra sức bền cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal

TT	Nội dung chỉ số, test kiểm tra	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2		Tỷ lệ % 2 lần
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %	
<b>I Các chỉ số sinh lý</b>						
1	Mạch đập yên tĩnh (lần/phút)	62	86.11	63	87.50	86.81
2	Chỉ số công năng tim (HW)	67	93.06	66	91.67	92.36
3	Dung tích sống (lít)	62	86.11	63	87.50	86.81
4	VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min)	66	91.67	67	93.06	92.36
<b>II Tets thể lực</b>						
5	Test yo-yo IR1 (s)	66	91.67	65	90.28	90.97
6	Chạy 4 lần x 100m (s)	69	95.83	68	94.44	95.14
7	Chạy con thoi “beep test”	53	73.61	52	72.22	72.92
8	Chạy 400m XPC (s)	50	69.44	50	69.44	69.44
9	Chạy 800m (s)	51	70.83	52	72.22	71.53
10	Chạy 1500m (s)	61	84.72	61	84.72	84.72
11	Chạy 3000m (s)	52	72.22	53	73.61	72.92
12	Test Cooper (m)	52	72.22	52	72.22	72.22
13	Test chạy gập khúc 7 x 30m (s)	69	95.83	68	94.44	95.14
14	Test chạy gập khúc 7 x 50m (s)	68	94.44	68	94.44	94.44
15	Ngưỡng yếm khí tốc độ (m/s)	62	86.11	63	87.50	86.81
16	Dẫn bóng luân cọc (s)	69	95.83	68	94.44	95.14
17	Dẫn bóng luân cọc, bật tường sút cầu môn 5 lần (s)	65	90.28	66	91.67	90.97
18	Dẫn bóng dọc biên, chuyền bóng vào khu vực 5m50 x 5 lần (s)	67	93.06	66	91.67	92.36

Với kết quả Bảng 1 đề tài lựa chọn được 13 chỉ số và test sau:

\* Về sinh lý có 4 chỉ số: *Mạch đập yên tĩnh (lần/phút)*, chiếm 86.81%; *Chỉ số công năng tim (HW)*, chiếm 92.36%; *Dung tích sống (lít)*, chiếm 86.81%; *VO<sub>2</sub>max (ml/kg/min)*, chiếm 92.36%.

\* Về sức bền có 9 test: *Test yo-yo IR1 (s)*, chiếm 90.97%; *Chạy 4 lần x100m (s)*, chiếm 95.14%; *Chạy 1500m (s)*, chiếm 84.72%; *Test chạy gập khúc 7 x 30m (s)*, chiếm 95.14%; *Test chạy gập khúc 7 x 50m (s)*, chiếm 94.44%; *Ngưỡng yếm khí tốc độ (m/s)*, chiếm 86.81%; *Dẫn bóng luân cọc (s)*, chiếm 95.14%; *Dẫn bóng luân cọc, bật tường sút cầu môn 5 lần (s)*, chiếm 90.97%; *Dẫn bóng dọc biên, chuyển bóng vào khu vực 5m50 x 5 lần (s)*, chiếm 92.36%.

**Bước 3:** Kiểm nghiệm độ tin cậy test, đề tài tiến hành kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của 9 test thể lực sức bền qua 2 lần cách nhau 1 tuần, trên cùng một đối tượng, cùng phương pháp, cùng trang thiết bị dụng cụ như nhau. Theo quy ước trong đo lường thể thao, một test phải có hệ số tương quan r đạt từ 0.80 trở lên (r > 0.80) mới đảm bảo độ tin cậy cần thiết để sử dụng kiểm tra sức bền cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng mới được gọi là test, kết quả được trình bày ở Bảng 2.

**Bảng 2.** Độ tin cậy của test kiểm tra đánh giá sức bền cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học quốc tế Hồng Bàng (n=16)

TT	Test kiểm tra	Lần 1		Lần 2		r
		$\bar{X}_1$	$s_1$	2	$s_2$	
1	Test yo-yo IR1 (s)	16.544	0.444	16.494	0.47	0.906
2	Chạy 4lần x100m (s)	14.894	0.501	14.8	0.406	0.860
3	Chạy 1500m (s)	309.19	6.853	308.19	6.959	0.832
4	Test chạy gập khúc 7 x 30m (s)	7.909	0.298	7.896	0.302	0.986
5	Test chạy gập khúc 7 x 50m (s)	76.968	2.495	76.656	2.976	0.964
6	Ngưỡng yếm khí tốc độ (m/s)	4.422	0.149	4.442	0.182	0.959
7	Dẫn bóng luân cọc (s)	15.781	0.662	15.668	0.527	0.888
8	Dẫn bóng luân cọc, bật tường sút cầu môn 5 lần (s)	10.483	0.616	10.42	0.608	0.917
9	Dẫn bóng dọc biên, chuyển bóng vào khu vực 5m50 x 5 lần (s)	8.313	0.429	8.284	0.394	0.964

Qua Bảng 2 trên, cho thấy cả 9/9 test đủ độ tin cậy từ 0.832 đến 0.986 thỏa mãn yêu cầu trong quy ước đo lường trong thể thao và được sử dụng đánh giá sức bền cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal trường Đại học quốc tế Hồng Bàng.

## 2.2. Đánh giá thực trạng sức bền của nam VĐV đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng

Dựa trên các test đã chọn ở trên, đề tài ứng dụng kiểm tra đánh giá thực trạng sức bền của 16 nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, kết quả trình bày ở Bảng 3.

**Bảng 3.** Thực trạng sức bền của nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng (n = 16)

TT	Nội dung test	$\bar{X}$	$\sigma$	$\epsilon$	Cv
1	Mạch đập yên tĩnh (lần/phút)	70.563	2.529	0.004	3.584
2	Chỉ số công năng tim (HW)	3.294	0.328	0.001	9.945
3	Dung tích sống (lít)	3.899	0.558	0.005	14.305
4	VO <sub>2</sub> max (ml/kg/min)	45.056	5.308	0.003	11.782
5	Test yo-yo IR1 (s)	16.544	0.444	0.003	2.685
6	Chạy 4 lần x100m (s)	14.894	0.501	0.004	3.364
7	Chạy 1500m (s)	309.19	6.853	0.002	2.216
8	Test chạy gập khúc 7 x 30m (s)	7.909	0.298	0.004	3.770
9	Test chạy gập khúc 7 x 50m (s)	76.968	2.495	0.003	3.242
10	Ngưỡng yếm khí tốc độ (m/s)	4.422	0.149	0.004	3.365
11	Dẫn bóng luân cọc (s)	15.781	0.662	0.005	4.198
12	Dẫn bóng luân cọc, bật tường sút cầu môn 5 lần (s)	10.483	0.616	0.004	5.881
13	Dẫn bóng dọc biên, chuyền bóng vào khu vực 5m50 x 5 lần (s)	8.313	0.429	0.004	5.158

Kết quả Bảng 3 cho thấy thực trạng sức bền của nam VĐV bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng là có sự đồng nhất cao về thể lực, được thể hiện qua các chỉ số sinh lý và đặc biệt là ở các test sức bền với  $Cv = 0.2.216 - 9.945 < 10\%$  và hai chỉ số sinh lý có sự đồng nhất nằm ở mức trung bình là dung tích sống và VO<sub>2</sub>max, sai số tương đối  $\epsilon = 0.001 - 0.005$ , nên các giá trị trung bình của tổng thể có thể đại diện được cho tập hợp mẫu.

### 3. KẾT LUẬN

Đề tài xác định được 4 chỉ số sinh lý và 9 test đánh giá sức bền cho nam VĐV bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng và đánh giá được thực trạng sức bền của nam VĐV bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng có sự đồng nhất cao, đa số có hệ biến thiên  $Cv < 10\%$ . Qua việc đánh giá thực trạng sức bền cho VĐV để có cơ sở xây dựng bài tập phù hợp với trình độ của VĐV nhằm tăng khả năng của hệ thống vận chuyển oxy, tăng khả năng sử dụng oxy của cơ bắp trong quá trình tập luyện kéo dài, tăng khả năng hồi phục nhanh của cơ thể sau khi tập ở cường độ cao.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Alagich.R., *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TDTT Hà Nội, 1998.
- [2] Dương Văn Hiền, “*Nghiên cứu và ứng dụng các bài tập phát triển sức bền cho vận động viên đội tuyển bóng đá nữ thành phố Hồ Chí Minh*”, luận án tiến sĩ Trường Đại học TDTT TP.HCM. 2018.

- [3] Nguyễn Tiên Tiên, Trần Hồng Quang, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, Nguyễn Khánh Duy, *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong TĐTT*, Nxb Đại học quốc gia Tp. Hồ Chí Minh, 2016.
- [4] Nguyễn Tiên Tiên, Đỗ Trọng Thịnh, Lý Vĩnh Trường, Dương Thanh Bình, Tạ Hoàng Thiện, Nguyễn Khánh Duy, *Giáo trình Lý luận và Phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb Đại học quốc gia Tp.HCM. 2017.
- [5] Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn, Nguyễn Hữu Hoàng Phúc, Trịnh Đình Dương, *Giáo trình bóng đá futsal*, Nxb Đại Học Quốc Gia TP.HCM, 2015.