

## LỰA CHỌN CÁC TEST ĐỂ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM NĂM NGƯỜI SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

Nguyễn Ngọc Chung<sup>1</sup>, Trần Thị Thúy Quỳnh<sup>1</sup>

### TÓM TẮT

*Thông qua sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp toán thống kê. Đề tài đã xác định được 5 test thể lực và 4 test kỹ thuật cơ bản đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy. Từ đó đã lựa chọn một số test làm cơ sở cho việc đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản, cho đội tuyển bóng đá nam năm người sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng.*

**Từ khóa:** *Lựa chọn các test, nam sinh viên, đội tuyển, bóng đá, thể lực và kỹ thuật, Trường Đại học Phạm Văn Đồng.*

### 1. Đặt vấn đề

Bóng đá năm người mang tính công hiến và nghệ thuật rất cao, với sự luân chuyển liên tục giữa tấn công và phòng ngự, với một nền tảng thể lực và kỹ thuật vô cùng tốt luôn lôi cuốn tất cả mọi người với sự hấp dẫn đặc biệt của nó. Tốc độ, kỹ xảo, tinh thần đồng đội và yếu tố kịch tính cao là những nét đặc trưng của môn thể thao này. Hiện nay bóng đá năm người phát triển rộng khắp ở hầu hết các quốc gia trên thế giới, đặc biệt là Nam Mỹ và châu Âu. Đối với bóng đá Việt Nam thì môn bóng đá năm người còn tương đối khá mới mẻ. Việc phát triển môn thể thao này còn mang tính tự phát, chưa được đầu tư một cách có chiều sâu và trọng điểm. Đa phần người chơi môn bóng đá năm người là những cầu thủ phong trào chưa được đào tạo bài bản và chuyên nghiệp. Bóng đá năm người mang trong mình những đặc điểm khác xa các loại hình bóng đá khác: Từ đặc điểm sân bãi, kỹ thuật, hệ thống chiến thuật và hoạt động thể lực... chúng ta đang thiếu những chiến lược cụ thể và lâu dài cho việc phát triển môn thể thao này.

Tiềm năng để phát triển môn bóng đá năm người ở Việt Nam là rất lớn nên bắt đầu gây dựng bằng cách thông qua các tổ chức doanh nghiệp, đặc biệt là ở các trường học một cách rộng khắp và toàn diện.

Với sinh viên (SV) Trường Đại học Phạm Văn Đồng, hàng năm SV được tham gia rất nhiều giải Bóng đá do khoa, trường tổ chức và cao hơn là giải Bóng đá học sinh-sinh viên toàn tỉnh. Cá nhân tôi nhận thấy vấn đề thể lực và kỹ thuật cơ bản của SV qua các giải còn nhiều hạn chế. Mấy năm nay, đội bóng đá 5 người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng tham gia giải Bóng đá SV toàn tỉnh không có được kết quả cao, phần lớn thể lực không đảm bảo và kỹ thuật cơ bản còn nhiều hạn chế. Là giảng viên bộ môn Giáo dục thể chất, chuyên ngành Bóng đá, là huấn luyện viên (HLV) đội tuyển bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng, với mong muốn đóng góp những thông tin cần thiết cho những người làm công tác chuyên môn, cũng như phát triển môn

bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***“Lựa chọn các test để đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá nam năm người nam sinh viên Trường Đại học Phạm Văn Đồng”***.

## **2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu**

### **2.1. Đối tượng nghiên cứu**

Lựa chọn các test để đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng.

### **2.2. Phương pháp nghiên cứu.**

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

## **3. Kết quả nghiên cứu**

### **3.1. Lựa chọn các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá năm người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng**

Để có cơ sở xác định các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá năm người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng, đề tài thực hiện các bước sau:

- Bước 1: Hệ thống hóa các test được sử dụng để đánh giá thể lực và kỹ thuật.
- Bước 2: Trên cơ sở các test đã có ở bước 1, đề tài sẽ lựa chọn và lọc bớt các test trùng lặp, ít sử dụng, ít có giá trị hoặc không phù hợp với thực tiễn và không phù hợp dùng để đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá năm người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng.
- Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn xin ý kiến các HLV, các chuyên gia bóng đá năm người. Sau bước này sẽ loại bỏ một số test đánh giá không đạt yêu cầu. Đề tài sẽ có được hệ thống kiểm tra test đánh giá chính thức thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá năm người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng.

#### **3.1.1. Hệ thống hóa các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá năm người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng**

Để thực hiện mục tiêu này chúng tôi đã sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, kết hợp mạn đàm trao đổi với các HLV đang huấn luyện môn bóng đá năm người thành phố Quảng Ngãi, đồng thời qua quan sát thực tiễn tại các câu lạc bộ (CLB), Trung tâm huấn luyện và tổ chức thi đấu tỉnh Quảng Ngãi, đã tổng hợp các test dùng đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cụ thể như sau:

- + Test 5 x 30 m (s);
- + Chạy 20 m xuất phát cao (s);

- + Chạy 30 m xuất phát cao (s);
- + Chạy 10 x 5 m con thoi (s);
- + Chạy luân cọc 20 m (s);
- + Chạy T test;
- + Tung bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
- + Sút cầu môn cách khung thành 6 m (lần);
- + Sút cầu môn cách khung thành 9 m (lần);
- + Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 10 m (s);
- + Tung bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
- + Sút bóng vào cầu môn (lần);
- + Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (lần);
- + Test 5 x 30 m (s);
- + Chạy 30 m xuất phát cao (s);
- + Chạy 1500 m;
- + Test 5 x 30 m (s);
- + Chạy 30 m xuất phát cao (s);
- + Chạy 400 m;
- + Tung bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
- + Dẫn bóng tốc độ 15 m (s);
- + Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 10 m qua 4 cọc (s);
- + Chạy tốc độ 10 m (s);
- + Chạy 30 m xuất phát cao (s);
- + Tung bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
- + Chạy 1500 m (phút);
- + Tung bóng (lần);
- + Đá lòng (lần);
- + Sút bóng cầu môn (lần);
- + Chạy 10 m (s);
- + Chạy 20 m (s);
- + Chạy 10 x 5 m (s);

- + Bật cao tại chỗ (cm);
- + Bật xa tại chỗ (cm);
- + Công suất yếm khí (w/kg);
- + Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10 m (s);
- + Tang bóng (lần);
- + Sút cầu môn 10 m 10 quả (lần);
- + Phát bóng xa (m).

Tóm lại: Qua hệ thống hóa các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV Trường ĐH Phạm Văn Đồng, đề tài tổng hợp được 39 test.

Sơ lược lựa chọn hệ thống test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng. Căn cứ vào đặc điểm đối tượng nghiên cứu, đặc thù tính chất hoạt động môn bóng đá năm người, tình hình thực tiễn của trường và cũng là để tránh sự trùng lặp về tính thông báo của test, bằng kinh nghiệm của bản thân từ 39 test, đề tài đã loại bỏ còn lại 19 test gồm:

- + Chạy 10 m (s);
- + Chạy 10 x 5 m (s);
- + Test 5 x 30m (s);
- + Chạy 20 m xuất phát cao (s);
- + Chạy 30 m xuất phát cao (s);
- + Chạy luôn cọc 20 m (s);
- + Chạy T test;
- + Chạy 400 m;
- + Chạy 1500 m (phút);
- + Bật cao tại chỗ (cm);
- + Bật xa tại chỗ (cm);
- + Dẫn bóng tốc độ 15 m (s);
- + Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn cự ly 10 m qua 4 cọc (s);
- + Tang bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
- + Sút cầu môn cách khung thành 6 m (lần);
- + Sút cầu môn cách khung thành 9 m (lần);
- + Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s);
- + Phát bóng xa (m);

+ Sút bóng vào cầu môn 10 m x 10 quả (lần).

### 3.1.2. Phỏng vấn lựa chọn các test kiểm tra khả năng thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng

Để lựa chọn các test kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng, đề tài đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu. Đối tượng phỏng vấn là 30 HLV, chuyên gia có kinh nghiệm và thâm niên trong công tác huấn luyện bóng đá năm người các CLB. Sau khi biên soạn phiếu phỏng vấn (phát ra 30 phiếu và thu về 30 phiếu). Đặc điểm của các đối tượng phỏng vấn được trình bày cụ thể ở Biểu đồ 3.1 như sau:

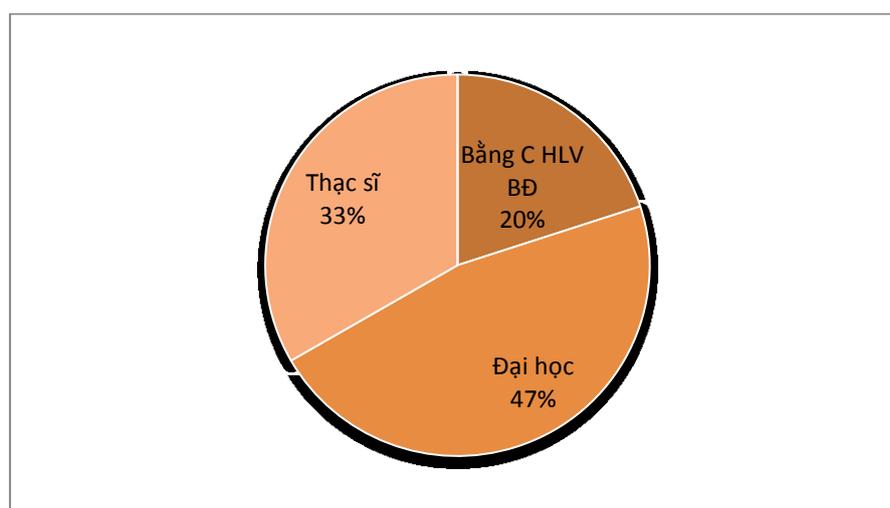
Về trình độ:

Bằng C huấn luyện viên bóng đá: 6 người, chiếm tỷ lệ 20%;

Đại học: 14 người, chiếm tỷ lệ 46,66%;

Thạc sĩ: 10 người, chiếm tỷ lệ 33,33%.

Trình độ công tác các đối tượng phỏng vấn được trình bày qua Biểu đồ 3.1 như sau:



**Biểu đồ 3.1.** Tỷ lệ % trình độ của đối tượng phỏng vấn

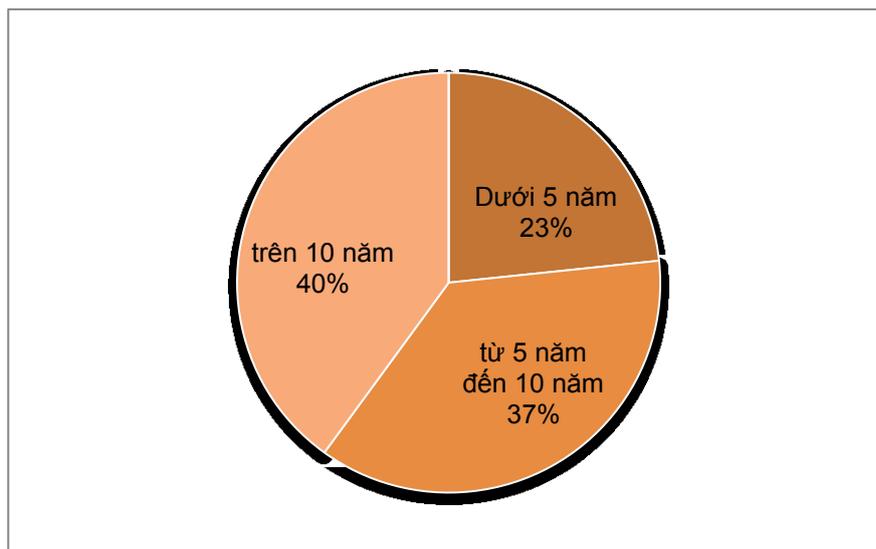
Về thâm niên công tác:

Dưới 5 năm: 7 người, chiếm tỷ lệ 23,33%;

Từ 5 năm đến 10 năm: 11 người, chiếm tỷ lệ 36,66%;

Trên 10 năm: 12 người, chiếm tỷ lệ 40%.

Thâm niên công tác của các đối tượng phỏng vấn được trình bày qua Biểu đồ 3.2 như sau:



**Biểu đồ 3.2.** Tỷ lệ % thâm niên công tác đối tượng phỏng vấn

Để xác định nội dung phỏng vấn, đề tài chia mức độ thích hợp sử dụng các test kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam người nam SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng thành 3 mức là: thường sử dụng 3 điểm; ít sử dụng 2 điểm; không sử dụng 0 điểm. Do đối tượng phỏng vấn có thành phần là chuyên gia nên đề tài chỉ tiến hành phỏng vấn 1 lần. Qua kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành tính tỷ lệ % và tổng điểm để lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng. Đề tài quy ước qua phỏng vấn, kết quả trung bình của mỗi test phỏng vấn đạt từ 90% tổng điểm trở lên thì đề tài sẽ chọn test kiểm tra đó. Kết quả phỏng vấn các test được trình bày ở Bảng 3.1 như sau:

**Bảng 3.1.** Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng

TT	Test kiểm tra	Phỏng vấn (n = 30)				
		Sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
<b>Test thể lực</b>						
1	Chạy 10 x 5 m (s);	21	9	0	81	90,0
2	Chạy 10 m (s);	26	3	1	84	93,3
3	Chạy 20 m xuất phát cao (s);	27	2	1	85	94,4
4	Test 5 x 30 m (s);	20	1	9	62	68,8
5	Chạy 30 m xuất phát cao (s);	15	15	0	75	83,3

6	Chạy luân cọc 20 m (s);	21	1	8	65	72,2
7	Chạy T test;	18	2	10	58	64,4
8	Chạy 400 m;	18	2	10	58	64,4
9	Chạy 1500 m (phút);	15	15	0	75	83,3
10	Bật cao tại chỗ (cm);	23	7	0	83	92,2
11	Bật xa tại chỗ (cm).	27	2	1	85	94,4
<b>Test kỹ thuật cơ bản</b>						
1	Dẫn bóng tốc độ 15 m (s);	16	13	1	75	82,2
2	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 10 m (s);	26	3	1	84	93,3
3	Tâng bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);	27	1	2	83	92,2
4	Sút cầu môn cách khung thành 6 m (lần);	15	15	0	75	83,3
5	Sút cầu môn cách khung thành 9 m (lần);	21	1	8	65	72,2
6	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s);	18	2	10	58	64,4
7	Sút bóng vào cầu môn 10 m x 10 quả (lần);	27	1	2	83	92,2
8	Phát bóng xa (m).	26	4	0	85	95,5

Qua Bảng 3.1 về kết phỏng vấn các test cho biết, đề tài đã lựa chọn được 09 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng gồm có:

**\* Thể lực:**

1. Chạy 10 x 5 m (s);
2. Chạy 10 m (s);
3. Chạy 20 m xuất phát cao (s);
4. Bật cao tại chỗ (cm);
5. Bật xa tại chỗ (cm).

**\* Kỹ thuật cơ bản**

1. Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 10 m (s);

2. Tăng bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
3. Sút cầu môn 10 m x 10 quả (lần);
4. Phát bóng xa (m).

### 3.2. Đánh giá độ tin cậy của các test được chọn qua phỏng vấn.

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo độ tin cậy đề tài tiến hành kiểm tra độ tin cậy của các test lựa chọn qua phỏng vấn. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại hai lần trong một tuần. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở Bảng 3.2.

**Bảng 3.2.** Kiểm tra độ tin cậy của các chỉ tiêu thông qua test lặp lại ( $n = 24$ )

TT	Test	Lần 1		Lần 2		r	P
		TB	$\sigma$	TB	$\sigma$		
<b>Thể lực</b>							
1	Chạy 10 x 5 m (s);	14,8	0,8	14,8	0,8	0,94	<0,05
2	Chạy 10 m (s);	1,87	0,11	1,87	0,10	0,97	<0,05
3	Chạy 20 m xuất phát cao (s);	3,6	0,23	3,6	0,24	0,94	<0,05
4	Bật cao tại chỗ (cm);	56,3	4,40	56,2	4,69	0,90	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm).	216,25	13,21	217,29	13,27	0,97	<0,05
<b>Kỹ thuật cơ bản</b>							
1	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10 m (s);	8,5	0,46	8,5	0,50	0,98	<0,05
2	Tăng bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);	59,5	5,5	60,4	6,4	0,82	<0,05
3	Sút cầu môn 10m 10 quả (lần);	4,46	0,51	4,54	0,59	0,88	<0,05
4	Phát bóng xa (m).	21,9	1,7	21,9	1,8	0,98	<0,05

Kết quả giới thiệu ở Bảng 3.2 cho thấy cả 9 test được lựa chọn thông qua phỏng vấn 2 lần đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết ( $r > 0,8$  với  $p < 0,05$ ).

Tất cả 9 test qua phỏng vấn đều đạt độ tin cậy cho phép mà theo nghiên cứu và đúc kết của các GS.TS đầu ngành TDTT, GS.TS. Dương Nghiệp Chí và GS.TS. Lê Văn Lãm

độ tin cậy là quan trọng hơn cả. Do đó, các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng gồm có:

**\* Thể lực**

1. Chạy 10 x 5 m (s);
2. Chạy 10 m (s);
3. Chạy 20 m xuất phát cao (s);
4. Bật cao tại chỗ (cm);
5. Bật xa tại chỗ (cm).

**\* Kỹ thuật cơ bản**

1. Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10 m (s);
2. Tang bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
3. Sút cầu môn 10 m x 10 quả (lần);
4. Phát bóng xa (m).

#### **4. Kết luận**

Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi đi đến những kết luận sau:

Đề tài đã xác định được 5 test thể lực cho đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng:

1. Chạy 10 x 5 m (s);
2. Chạy 10 m (s);
3. Chạy 20 m xuất phát cao (s);
4. Bật cao tại chỗ (cm);
5. Bật xa tại chỗ (cm).

Đề tài đã xác định được 4 test kỹ thuật cơ bản cho đội bóng đá nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng:

1. Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn 10 m (s);
2. Tang bóng trong vòng bán kính 2 m (lần);
3. Sút bóng vào cầu môn 10 m x 10 quả (lần);
4. Phát bóng xa (m).

Các test trên đều có đủ độ tin cậy và tính khả thi để đề tài thực hiện các bước tiếp theo trong việc đánh giá tố chất thể lực và kỹ thuật cơ bản, qua đó lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội nam năm người SV Trường Đại học Phạm Văn Đồng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Hiền, Dương Lê Bình (2024), *Xây Dựng tiêu chuẩn tuyển chọn sinh viên cho đội bóng đá nữ năm người trường Đại học Phạm Văn Đồng*, đề tài cấp trường, Trường Đại học Phạm Văn Đồng.
- [2]. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình Toán thống kê*. NXB Thể dục thể thao Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Hữu Hoàng Phúc (2010), *Bước đầu đánh giá sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá futsal lứa tuổi 17-18 tại câu lạc bộ bóng đá Futsal Thái Sơn Nam sau một năm tập luyện 2009-2010*, khóa luận tốt nghiệp.
- [4]. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn, Nguyễn Hữu Hoàng Phúc, Trịnh Đình Dương (2015), *Giáo trình Bóng đá Futsal*, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

### SELECTING TESTS TO ASSESS THE PHYSICAL CONDITION AND BASIC TECHNIQUES FOR THE FIVE-PERSON MALE STUDENTS SOCCER TEAM OF PHAM VAN DONG UNIVERSITY

*Nguyen Ngoc Chung<sup>1</sup>, Tran Thi Thuy Quynh<sup>1</sup>*

#### ABSTRACT

*This study, through the use of the document reference, interview, pedagogical testing, and statistical methods, has identified 5 physical tests and 4 basic technical tests, which ensures validity and reliability. A number of tests have been selected as the basis for assessing the current physical condition and basic techniques for the five-person male students soccer team of Pham Van Dong University.*

**Keywords:** *Selection of tests, male students, soccer team, soccer, physical strength and technique, Pham Van Dong University.*



<sup>1</sup>Khoa LLCT&GDTC-QPAN, Trường Đại học Phạm Văn Đồng,

Email: [nnchung@pdu.edu.vn](mailto:nnchung@pdu.edu.vn).