

Nghiên cứu sự phát triển thể lực của vận động viên nữ đội tuyển futsal thành phố Hồ Chí Minh

PGS.TS. Trịnh Hữu Lộc; ThS. Huỳnh Thị Thanh Khiết; ThS. Ngô Hữu Phúc ■

TÓM TẮT:

Để đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện đội tuyển nữ futsal thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM), bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy thể dục thể thao (TĐTT) để xác định 13 test đánh giá thể lực cho vận động viên (VĐV) nữ môn Futsal nữ có đủ độ tin cậy. Kết quả nghiên cứu đã chứng minh sau một năm tập luyện theo kế hoạch huấn luyện đội tuyển futsal nữ TPHCM thì cả 13 test thể lực đều phát triển và có ý nghĩa thống kê.

Từ khóa: đánh giá, hiệu quả, phát triển, thể lực, đội tuyển, futsal.

ABSTRACT:

To assess the effectiveness of the training of the women's futsal team in Ho Chi Minh City, the article uses the usual sports fitness methods to identify 13 physical fitness tests for female players of Futsal team have enough credibility. The results show that after one year of training according to the training plan of the female Futsal team in Ho Chi Minh City, all 13 physical tests were developed and statistically significant.

Keywords: assessment, efficiency, development, physical, team, futsal.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực là một trong các yếu tố cơ bản tạo nên thành tích thể thao. Việc cải tiến chất lượng công tác huấn luyện thể lực, sẽ tác động tích cực đến việc phát triển thành tích thể thao cho VĐV.

Là huấn luyện viên (HLV) của đội tuyển futsal nữ TPHCM, với mong muốn phát triển thể lực qua đó góp phần nâng cao thành tích cho VĐV chúng tôi tiến hành: “*Nghiên cứu sự phát triển thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM*”.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Phỏng vấn các HLV, chuyên gia, nhà



(Ảnh minh họa)

chuyên môn về các test đánh giá thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu 22 nhà chuyên môn, các chuyên gia và các HLV futsal. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Đề tài đã tiến hành chọn các test có sự tán đồng ý kiến từ 80% trở lên ở mức thường xuyên sử dụng. Chúng tôi đã lựa chọn được 13 test đánh giá thể lực cho VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM:

1. Bật cao tại chỗ (cm)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Dẻo gập thân (cm)
4. Chạy 30m XPC (s)
5. Chạy 60m XPC (s)
6. Chạy 5 lần x 30m (s)
7. Chạy ziczac (s)
8. Chạy luồn cọc 25m (s)
9. Đo lực kéo lưng (kg)
10. Đo lực cơ chân (kg)
11. Tính linh hoạt của cơ bắp chân (cm)
12. Đánh giá độ xoay của thân (cm)
13. Cooper (m).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn (n = 22)

TT	Tên test	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %	n	Tỉ lệ %
1	Chạy 15 m xuất phát cao (s)	17	77.27	4	18.18	1	4.55
2	Bật cao tại chỗ (cm)	22	100	0	0	0	0
3	Bật xa tại chỗ (cm)	21	95.45	1	4.55	0	0
4	Chạy 2000m (s)	14	63.64	6	27.27	2	9.09
5	Đéo gập thân (cm)	19	86.36	3	13.64	0	0
6	Chạy 30m XPC (s)	20	90.91	2	9.09	0	0
7	Chạy 60m XPC (s)	22	100	0	0	0	0
8	Chạy 100m XPT (s)	5	22.73	6	27.27	11	50
9	Chạy 5 lần x 30m lập lại (s)	22	100	0	0	0	0
10	Chạy zigzag (s)	20	90.91	1	4.55	1	4.55
11	Chạy luân cọc 25m (s)	22	100	0	0	0	0
12	Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)	9	40.91	7	31.82	6	27.27
13	Lực kéo lưng (kg)	18	81.82	3	13.64	1	4.55
14	Lực cơ chân (kg)	18	81.82	3	13.64	1	4.55
15	Tính linh hoạt của cơ bắp chân(cm)	20	90.91	1	4.55	1	4.55
16	Độ xoay của thân (cm)	19	86.36	3	13.64	0	0
17	Cooper (m)	21	95.45	1	4.55	0	0
18	Chạy xoay trở 5 cọc 5m (s)	17	77.27	5	22.73	0	0
19	Bật xa 5 bước không đà (cm).	7	31.82	6	27.27	9	40.91

Bảng 2. Hệ số tin cậy của các test thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM (n=17)

TT	TEST	Lần 1		Lần 2		r
		\bar{X}	S _x	\bar{X}	S _x	
		1	Bật xa tại chỗ (cm)	36.88	0.93	
2	Bật cao tại chỗ (cm)	203.12	6.35	202.24	6.95	0.86
3	Đéo gập thân (cm)	18.24	0.90	18.47	1.12	0.81
4	Chạy 30m XPC (s)	4.57	0.18	4.65	0.18	0.81
5	Chạy 60m XPC (s)	8.75	0.18	8.81	0.20	0.87
6	Chạy 5 lần x 30m lập lại (s)	22.29	0.53	22.35	0.64	0.81
7	Chạy Zigzag (giây)	38.89	0.53	38.91	0.55	0.89
8	Chạy luân cọc 25m (s)	3.88	0.17	3.89	0.26	0.85
9	Lực kéo lưng (kg)	91.06	7.93	87.59	8.57	0.84
10	Lực cơ chân(kg)	79.06	6.91	77.24	6.93	0.83
11	Tính linh hoạt của cơ bắp chân (cm)	128.71	7.72	128.62	7.25	0.82
12	Độ xoay của thân (cm)	69.94	4.28	70.15	4.84	0.85
13	Cooper (m)	2625.29	133.42	2614.71	108.35	0.88

2.2. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Đề tài kiểm nghiệm độ tin cậy của test thông qua hệ số tin cậy (bảng 2).

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM có $r_{\text{tính}}$ từ 0.81 đến 0.89. Như vậy các test thể lực có độ tin cậy ở mức trung bình.

2.3. Đánh giá sự phát triển thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM sau một năm tập luyện

Sau một năm tập luyện đề tài đánh giá sự phát triển thể lực VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM thông qua hệ số

d và nhịp độ tăng trưởng W (bảng 3).

Qua kết quả ở bảng 3 đề tài nhận thấy thành tích của các test về thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM sau một năm tập luyện đều phát triển và có ý nghĩa thống kê.

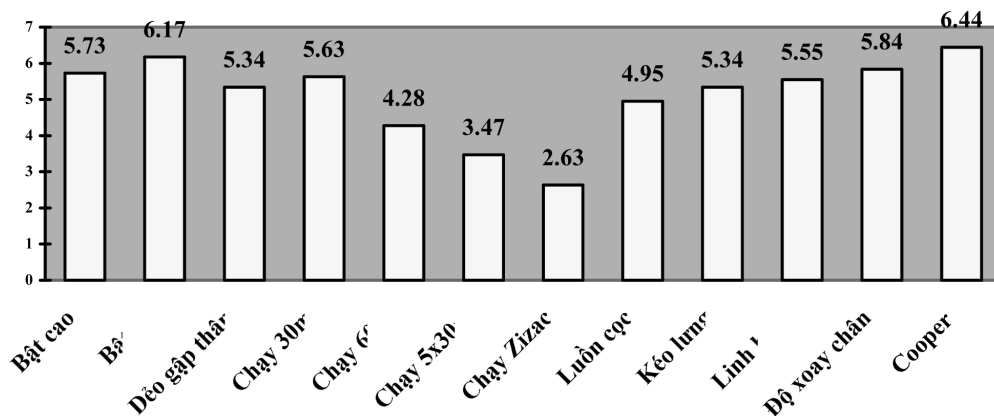
Tóm lại, qua một năm tập luyện các test thể lực của đội tuyển futsal nữ TPHCM đều phát triển và có ý nghĩa thống kê, được thể hiện rõ qua biểu đồ 1.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã xác định được 13 test đánh giá sự

Bảng 3. Đánh thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM sau một năm tập luyện

TT	Test	Thể lực ban đầu	Thể lực sau 1 năm	d	S _d	t _{tính}	P	W
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$					
1	Bật cao tại chỗ (cm)	36.88±0.93	39.06±0.97	2.18	0.39	22.84	< 0,05	5.73
2	Bật xa tại chỗ (cm)	203.12±6.35	216.06±2.11	12.94	4.90	10.88	< 0,05	6.17
3	Dẻo gấp thân (cm)	18.24±0.90	19.29±1.92	1.05	1.06	3.89	< 0,05	5.34
4	Chạy 30m XPC (s)	4.57±0.18	4.32±0.13	0.25	0.07	13.99	< 0,05	5.63
5	Chạy 60m XPC (s)	8.75±0.18	8.38±0.16	0.37	0.07	21.01	< 0,05	4.28
6	Chạy 5 lần x 30m lập lại (s)	22.29±0.53	21.53±0.49	0.76	0.12	25.92	< 0,05	3.47
7	Chạy Ziczac (s)	38.89±0.53	37.88±0.52	1.01	0.12	35.85	< 0,05	2.63
8	Chạy luồn cọc 25m (s)	3.88±0.17	3.69±0.21	0.19	0.68	9.52	< 0,05	4.59
9	Đo lực kéo lưng (kg)	91.06±7.93	96.06±5.75	5.00	2.94	7.02	< 0,05	5.34
10	Đo lực cơ chân (kg)	79.06±6.91	83.41±6.15	4.35	3.08	5.83	< 0,05	5.36
11	Tính linh hoạt của cơ bắp chân (cm)	128.71±7.72	136.06±4.65	7.35	3.84	7.90	< 0,05	5.55
12	Đánh giá độ xoay của thân (cm)	69.94±4.28	74.15±2.73	4.21	2.28	7.59	< 0,05	5.84
13	Cooper (m)	2625.29±133.42	2800±104.24	174.71	45.26	15.92	< 0,05	6.44



Biểu đồ 1. Nhip độ tăng trưởng các test thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM

phát triển thể lực của đội tuyển futsal nữ TPHCM (bật cao tại chỗ, bật xa tại chỗ, dẻo gấp thân, chạy 30m XPC, chạy 60m XPC, chạy 5 lần x 30m, chạy ziczac, chạy luồn cọc 25m, lực kéo lưng, lực cơ chân, tính linh hoạt của cơ bắp chân, độ xoay của thân và chạy 12 phút).

- Sau 1 năm tập luyện thể lực của VĐV nữ đội

tuyển futsal TPHCM đều phát triển và có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$). Nhip độ tăng trưởng cao nhất là test chạy 12 phút có nhip tăng trưởng cao nhất 6.44%, còn test chạy ziczac có nhip tăng trưởng thấp nhất 2.63% và cả 13 test thể lực có nhip tăng trưởng trung bình là 5.13%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
2. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, sách dịch Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Ngô Hữu Phúc (2003), *Nghiên cứu đánh giá trình độ phát triển thể lực và kỹ thuật trong huấn luyện bóng đá năm người lứa tuổi nhi đồng (10 - 11) khu vực TPHCM* (Luận văn Thạc sĩ).

Trích nguồn: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài Luận văn thạc sĩ giáo dục học “Nghiên cứu sự phát triển thể lực của VĐV nữ đội tuyển futsal TPHCM”, Huỳnh Thị Thanh Khiết (2016).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/8/2018; ngày phản biện đánh giá: 14/11/2018; ngày chấp nhận đăng: 11/12/2018)