

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ ĐẠI HỌC KINH TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỜI KỲ CHUẨN BỊ

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL AND TECHNICAL DEVELOPMENT OF MALE ATHLETES OF THE HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF ECONOMICS'S FOOTBALL TEAM AFTER THE PREPARATION PERIOD

Huỳnh Vĩnh Hưng¹; Nguyễn Ngọc Hưng¹; Huỳnh Thị Diệu Trang²

¹Đại học Kinh Tế Thành phố Hồ Chí Minh

²Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Email: truongvc@ueh.edu.vn

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao như sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sư phạm và toán học thống kê. Nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh (ĐH KT TP.HCM). Sau thời kỳ chuẩn bị nghiên cứu đã nhận thấy thành tích thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM có sự phát triển sau quá trình huấn luyện, sự phát triển theo chiều hướng tốt ở 12/12 test thể hiện qua sự tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong đó test có sự tăng trưởng cao nhất là dẻo gập thân (cm) với $W\% = 24$ và test có sự tăng trưởng thấp nhất là bật xa tại chỗ (cm) với $W\% = 1.1$

Từ khóa: Đánh giá, đội tuyển bóng đá nam, giai đoạn chuẩn bị, kỹ thuật, thể lực.

Abstract: By using scientific research methods in Physical Education and Sports as follows: Analysis and synthesis of documents; Interviews; Pedagogical observation and statistical mathematics. The study selected 12 tests to assess the physical strength and technique of male athletes of the Ho Chi Minh City University of Economics Football team (UEH). After the research preparation period, it was shown that the physical strength and technique of male athletes of the UEH had developed after the training process, the development in a good direction in 12/12 tests was shown through growth and this growth was statistically significant at the probability threshold $P < 0.05$. In which, the test with the highest growth was trunk flexion (cm) with $W\%=24$ and the test with the lowest growth was long jump in place (cm) with $W\%=1.1$

Keywords: Men's football team, form, technique, fitness, current situation.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giải bóng đá Thanh niên sinh viên Việt Nam là giải đấu có quy mô lớn nhất cho sinh viên tại Việt Nam. Giải được tổ chức với nhiều khu vực khác nhau từ đó chọn ra các đội xuất sắc để tham dự vòng chung kết. Đến năm 2024 giải đấu đã được tổ chức lần thứ III, giải đấu năm nay

được đánh giá là có chất lượng chuyên môn cũng như tính cò sát và khắc nghiệt đòi hỏi các cá nhân, đội tuyển phải có nền tảng thể lực, kỹ thuật, chiến thuật cũng như tính toán kỹ lưỡng.

Qua quá trình quan sát giải bóng đá UEH League cũng như việc tập trung, hội quân và huấn luyện trong giai đoạn chuẩn bị gặp nhiều khó khăn do đây là lần đầu tiên đội tuyển được thành lập và tập trung do đó việc tuyển chọn, huấn luyện, xếp đội hình gặp nhiều khó khăn. Để có thể có những đánh giá khách quan, trung thực và điều chỉnh chính xác trong chương trình huấn luyện đòi hỏi phải có quá trình kiểm tra đánh giá về các yếu tố của trình độ tập luyện như: Thể lực, kỹ thuật, hình thái, chức năng, tâm lý, chiến thuật sau các giai đoạn huấn luyện... Từ đó tác giả quyết định lựa chọn hướng nghiên cứu: “Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá Đại học Kinh tế TP. Hồ Chí Minh sau thời kỳ chuẩn bị” qua đó có những đánh giá một cách khoa học về trình độ tập luyện của các vận động viên được tốt hơn để làm tiền đề điều chỉnh nhân sự cũng như các nhân tố tác động đến công tác huấn luyện.

Bài viết sử dụng 4 phương pháp nghiên cứu khoa học gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giáo viên, giảng viên, trọng tài và chuyên gia.

Khách thể khảo sát: 25 vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Tổng hợp, phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM

Nghiên cứu tiến hành tổng hợp được 27 test thường được dùng để đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV đội tuyển Bóng đá của các tác giả đã công bố trong nước và quốc tế. Từ cơ sở này, bài viết tiến hành phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên qua 2 đợt.

Các tiêu chí lựa chọn test cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test được lựa chọn phải đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM.

- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 80% ($\geq 80\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Qua phỏng vấn, kết quả cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính từ 0.0 đến $2.11 < \chi^2$ bảng (= 3.84), nên sự khác biệt giữa hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ (5%). Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc đề ra nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM gồm:

6 test thể lực là: (1) Bật xa tại chỗ (cm); (2) Chạy 30m XPC (giây); (3) Chạy 5 x 30m (s); (4) Chạy con thoi 5-10-15-20-25m (s); (5) Yo-Yo test (m); (6) Đeo gập thân (cm).

6 test kỹ thuật là: (7) Sút bóng cố định chân thuận (quả); (8) Chuyển bóng chuẩn chân thuận (quả); (9) Ném biên tại chỗ (m); (10) Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s); (11) Tang bóng (lần); (12) Đá bóng xa bằng chân thuận (m).

2. Kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM

Nghiên cứu tiến hành kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM. Kết quả trình bày bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM

TT	Test	Ban đầu (n=25)		Retest (n=25)		r	P
		\bar{X}	S_x	\bar{X}	S_x		
1	Chạy 30m xpc (s)	4.15	0.24	4.24	0.25	0.91	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	216.72	6.05	215.16	6.14	0.92	<0.05
3	Đeo gập thân (cm)	8.20	0.75	8.18	0.76	0.96	<0.05
4	Chạy 5 X 30m (s)	21.71	1.25	21.80	1.23	0.97	<0.05
5	Chạy con thoi 5m - 10m - 15m - 20m - 25m (s)	25.15	1.0	25.35	0.9	0.92	<0.05
6	Chạy Yo -Yo test (m)	771.2	85.26	774.4	82.37	0.96	<0.05
7	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (s)	6.38	0.23	6.47	0.26	0.83	<0.05
8	Tang bóng (lần)	40.52	3.79	41.16	3.5	0.94	<0.05
9	Sút bóng cố định chân thuận (quả)	7.52	0.82	7.76	0.60	0.86	<0.05
10	Chuyển bóng chuẩn chân thuận (quả)	6.08	0.95	6.20	0.87	0.84	<0.05
11	Đá bóng xa bằng chân thuận (m)	32.88	2.24	32.64	1.91	0.84	<0.05
12	Ném biên tại chỗ (m)	20.68	1.52	20.90	1.65	0.93	<0.05

Qua bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM có r_{tinh} từ 0.83 đến 0.97 (với $P < 0.05$). Như vậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM có độ tin cậy ở trung bình đến rất cao. Điều này cho thấy 12 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM.

Như vậy qua các bước nghiên cứu bài viết đã chọn ra được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM.

3. Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM sau thời kỳ chuẩn bị

Để đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM sau giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu và sau thời kỳ chuẩn bị kéo dài 8 tuần, tuần tập 4 buổi.

Sự tăng trưởng thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM thu được kết quả ở bảng 2.

Bảng 2. Sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM sau thời kỳ chuẩn bị

TT	Test	Ban đầu		Sau TKCB		W%	t	P
		\bar{X}	S_x	\bar{X}	S_x			
<i>Thể lực</i>								
1	Chạy 30m xpc (s)	4.15	0.24	3.93	0.17	5.4	8.41	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	216.72	6.05	219.2	6.12	1.1	7.15	<0.05
3	Đeo gập thân (cm)	8.20	0.75	10.44	0.57	24	14.01	<0.05
4	Chạy 5 X 30m (s)	21.71	1.25	19.98	1.11	8.3	12.95	<0.05
5	Chạy con thoi 5m - 10m - 15m - 20m - 25m (s)	25.15	1.0	23.90	1.18	5.1	7.70	<0.05
6	Chạy Yo -Yo test (m)	771.2	85.26	835.2	67.65	8.0	9.24	<0.05
<i>Kỹ thuật</i>								
7	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	6.38	0.23	6.20	0.19	2.9	7.35	<0.05
8	Tâng bóng (lần)	40.52	3.79	44.48	3.48	9.3	10.06	<0.05
8	Sút bóng cố định chân thuận (quả)	7.52	0.82	8.56	0.87	12.9	6.19	<0.05
10	Chuyên bóng chuẩn chân thuận (quả)	6.08	0.95	6.76	0.97	10.6	4.24	<0.05
11	Đá bóng xa bằng chân thuận (m)	32.88	2.24	34.60	2.38	5.1	7.82	<0.05
12	Ném biên tại chỗ (m)	20.68	1.52	22.56	1.36	8.7	9.47	<0.05
<i>Ghi chú: Df = 24, t_{0,05} = 2.064</i>								

Qua bảng 2 cho thấy:

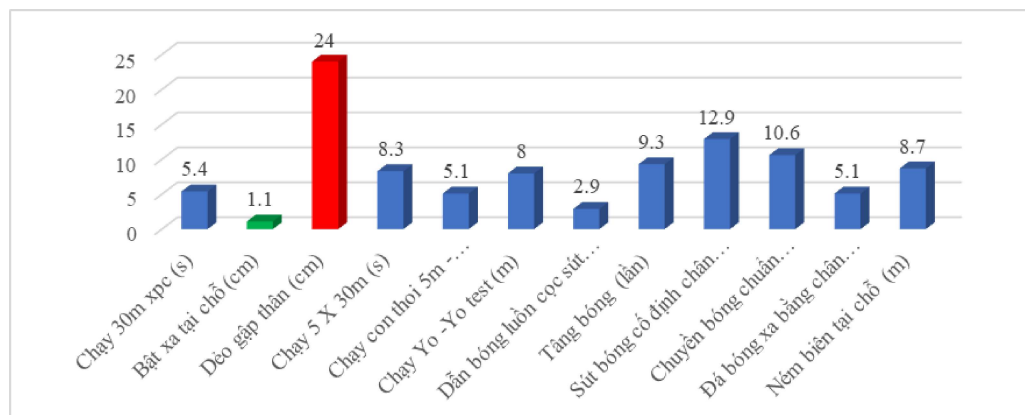
Test chạy 30m xpc (s) thành tích kiểm tra sau thời kỳ chuẩn bị là 3.93 giây tốt hơn so với thành tích ban đầu là 4.15 giây với nhịp tăng trưởng $W = 5.4\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích chạy 30m xpc (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}} = 8.41 > t_{0.05} = 2.064$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test chạy 30m xpc (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.

Test bật xa tại chỗ (cm) thành tích kiểm tra sau thời kỳ chuẩn bị là 219.2 cm tốt hơn so với thành tích ban đầu là 216.72 cm với nhịp tăng trưởng $W = 1.1\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích bật xa tại chỗ (cm) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}} = 7.15 > t_{0.05} = 2.064$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test bật xa tại chỗ (cm) được thể hiện qua biểu đồ 1.

Test dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s) thành tích kiểm tra sau thời kỳ chuẩn bị là 6.2 giây tốt hơn so với thành tích ban đầu là 6.38 giây với nhịp tăng trưởng $W = 2.9\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}} = 7.35 > t_{0.05} = 2.064$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s) được thể hiện qua biểu đồ 1.

Test tâng bóng (lần) thành tích kiểm tra sau thời kỳ chuẩn bị là 44.48 lần tốt hơn so với thành tích ban đầu là 40.52 lần với nhịp tăng trưởng $W = 9.3\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích tâng bóng (lần) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa

thống kê vì $t_{\text{tính}} = 9.3 > t_{0.05} = 2.064$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test tăng bóng (lần) được thể hiện qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM sau thời kỳ chuẩn bị

Nhận xét: Sau thời kỳ chuẩn bị nghiên cứu nhận thấy thành tích thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM có sự phát triển sau quá trình huấn luyện, sự phát triển theo chiều hướng tốt ở 12/12 test thể hiện qua sự tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Kết quả kiểm tra sau thời kỳ chuẩn bị đã phản ánh đúng quá trình tập luyện và phát triển của các vận động viên. Thời kỳ này ở các sinh viên không chuyên về thể thao với thời gian tập luyện ngắn, vì vậy khối lượng, cường độ và quảng nghĩ cần được tính toán một cách khoa học để đảm bảo về mặt chuyên môn, nhưng cũng không làm ảnh hưởng đến thể chất và nhiệm vụ học tập của các VĐV. Từ đó sự tăng trưởng và phát triển của thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM sau thời kỳ chuẩn bị có ý nghĩa thực tiễn và ý nghĩa cao về khoa học huấn luyện.

KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM.

Sau thời kỳ chuẩn bị nghiên cứu nhận thấy thành tích thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển Bóng đá ĐH KT TP.HCM có sự phát triển sau quá trình huấn luyện, sự phát triển theo chiều hướng tốt ở 12/12 test thể hiện qua sự tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong đó test có sự tăng trưởng cao nhất là đào gập thân (cm) với $W\% = 24$ và test có sự tăng trưởng thấp nhất là bật xa tại chỗ (cm) với $W\% = 1.1$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ môn Bóng đá (2013), “*Giáo trình chuyên sâu bóng đá*”, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. Dương Nghiệp Chí – Trần Quốc Tuấn, Viện Khoa học TDTT, “*Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng đá trẻ nam từ 11 – 18 tuổi*”, NXB TDTT Hà Nội, 2004.
- [3]. Nguyễn Đăng Chiêu (2004), “*Nghiên cứu lượng vận động sinh lý của các vận động viên bóng đá lứa tuổi 15 - 16 và 17 - 18 trong thời kỳ chuẩn bị cơ bản*”, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
- [4]. Trần Mạnh Hùng (2023), “*Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên bóng đá U15 đội tuyển trẻ quốc gia sau hai năm tập luyện*” Luận án Tiến sĩ giáo dục học.
- [5]. Trịnh Hữu Lộc, Ngô Hữu Phúc, Lâm Văn Vũ , Phạm Thái Vinh (2015), “*Giáo trình bóng đá*”, NXB ĐHQG TP.HCM.
- [6]. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), “*Thống kê học trong TDTT*”, NXB TDTT.
- [7]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo trình Đo lường thể thao*”, NXB TDTT.
8. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), “*Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*”, NXB ĐHQG TPHCM.

Bài nộp ngày 16/2/2025, phản biện ngày 28/5/2025, duyệt in ngày 25/6/2025