

ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÁ CẦU NAM LỨA TUỔI TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI TRƯỜNG THPT THIỀU VĂN CHỎI

Thạch Vĩnh Xuyên¹, Châu Hoàng Cầu², Nguyễn Hoàng Minh Thuận³

¹Trường THPT Thiều Văn Chỏi, Sóc Trăng, Việt Nam

² Trường Đại học Cần Thơ, Việt Nam

³ Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh, Việt Nam

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện nhằm mục đích đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của các nam vận động viên (VĐV) đá cầu thuộc đội tuyển Trường THPT Thiều Văn Chỏi, tỉnh Sóc Trăng. Đối tượng nghiên cứu bao gồm 20 nam VĐV (độ tuổi 16-18) đang tham gia tập luyện tại đội tuyển của trường. Một hệ thống gồm 06 test đánh giá đã được lựa chọn dựa trên cơ sở lý luận, tham khảo các công trình nghiên cứu trước đây và phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên có kinh nghiệm. Các test này bao gồm: Bật cao tại chỗ (cm), Đá lăng chân 1 phút (lần), Nhảy dây đơn 1 phút (lần), Chạy 30m xuất phát cao (s), Bật chắn 3 vị trí 1 phút (lần), và Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (s). Kết quả cho thấy các VĐV có nền tảng thể lực tương đối tốt, tuy nhiên vẫn tồn tại sự không đồng đều ở một số tố chất, đặc biệt là sức mạnh bật phát của chân (Bật cao tại chỗ, $C_v = 10.02\%$). Các chỉ số về tốc độ phản xạ và sức bền tốc độ ở mức khá.

Từ khóa: đá cầu, thể lực chuyên môn, đánh giá thể lực

Abstract: This study was conducted to evaluate the physical fitness of male shuttlecock athletes of Thieu Van Choi High School, Soc Trang Province. The research subjects included 20 male athletes (aged 16-18) who were participating in training at the school's team. A system of 06 assessment tests was selected based on theoretical basis, referring to previous research works and interviewing 30 experts and experienced coaches. These tests include: High jump in place (cm), 1 minute of leg kicking (times), 1 minute of single rope jumping (times), 30m high start run (s), 3-position block jump 1 minute (times), and 20 consecutive downward swings to the target (s). The results showed that the athletes had a relatively good physical foundation, however there was still inequality in some qualities, especially the explosive power of the legs (High jump in place, $C_v = 10.02\%$). The indexes of reflex speed and speed endurance were at a fair level.

Keywords: shuttlecock, professional fitness, fitness assessment

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đá cầu là một môn thể thao có nguồn gốc lâu đời tại châu Á và đang ngày càng phát triển mạnh mẽ tại Việt Nam, trở thành một môn thi đấu chính thức trong các giải thể thao quốc gia và học đường như Hội khỏe Phù Đổng. Môn thể thao này đòi hỏi VĐV phải có sự kết hợp toàn diện giữa kỹ thuật điều luyện, chiến thuật linh hoạt và một nền tảng thể lực sung mãn. Đặc thù của đá cầu là các hoạt động di chuyển với cường độ cao trong không gian hẹp, các pha bật nhảy tấn công, các động tác phòng thủ đòi hỏi phản xạ nhanh và sự mềm dẻo của các khớp. Do đó, thể lực chuyên môn, bao gồm các yếu tố như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, và khả năng phối hợp vận động, được xem là nền tảng quyết định đến thành tích thi đấu.

Thể lực chuyên môn trong đá cầu là sự thích nghi của cơ thể VĐV đối với các yêu cầu đặc thù của hoạt động tập luyện và thi đấu, được biểu hiện qua mức độ phát triển của các tố chất thể lực cần thiết cho môn thể thao này. Các tố chất này bao gồm:

Nhiều công trình nghiên cứu tại Việt Nam đã tập trung vào việc đánh giá và phát triển thể lực cho VĐV đá cầu. Lạc Chí Đức (2023) đã lựa chọn 8 test để đánh giá toàn diện thể lực cho VĐV đội tuyển TP. Hồ Chí Minh, bao gồm cả các test hiện đại như Beep test. Lê Trường Giang (2024) đã nghiên cứu và ứng dụng các bài tập để phát triển thể lực cho VĐV đá cầu 16-17 tuổi tại Đồng Tháp, sử dụng các test như bật chẵn 3 vị trí và chạy con thoi. Nguyễn Minh Giang (2016) cũng đã sử dụng bộ 6 test để đánh giá thể lực cho VĐV đá cầu tại trường THPT Hoàng Diệu, Sóc Trăng, tập trung vào khả năng di chuyển và mềm dẻo.

Tại Trường THPT Thiều Văn Chỏi, huyện Kế Sách, tỉnh Sóc Trăng, phong trào đá cầu đã và đang được quan tâm phát triển, góp phần cung cấp VĐV cho các giải đấu cấp tỉnh và khu vực. Tuy nhiên, công tác huấn luyện vẫn còn dựa nhiều vào kinh nghiệm, thiếu các dữ liệu khoa học về thực trạng thể lực của VĐV để làm cơ sở cho việc xây dựng chương trình tập luyện. Việc đánh giá một cách có hệ thống và khoa học thực trạng thể lực của đội tuyển sẽ giúp các huấn luyện viên (HLV) xác định được điểm mạnh, điểm yếu của từng VĐV cũng như của cả đội, từ đó đưa ra các giải pháp can thiệp phù hợp.

Vì những lý do trên, nghiên cứu **“Đánh giá Thể lực Chuyên môn của Vận động viên Đá cầu Nam lứa tuổi Trung học Phổ thông tại Trường THPT Thiều Văn Chỏi”** được thực hiện. Mục tiêu của nghiên cứu là xác định và đánh giá trình độ các tố chất thể lực chuyên môn của các nam VĐV, cung cấp luận cứ khoa học cho công tác huấn luyện và nâng cao thành tích trong tương lai.

Đối tượng nghiên cứu: 20 nam VĐV thuộc đội tuyển đá cầu Trường THPT Thiều Văn Chỏi, huyện Kế Sách, tỉnh Sóc Trăng, có độ tuổi từ 16 đến 18, với thời gian tập luyện ít nhất 1 năm. Các VĐV đều tình nguyện tham gia và có tình trạng sức khỏe tốt tại thời điểm kiểm tra.

Phương pháp nghiên cứu: **Phương pháp tham khảo tài liệu:** Phân tích, tổng hợp các công trình khoa học, giáo trình, luận văn liên quan đến huấn luyện thể lực môn đá cầu để xây dựng cơ sở lý luận.; **Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu (Anket):** Xây dựng phiếu phỏng vấn và lấy ý kiến của 30 chuyên gia, HLV, giáo viên GDTC có kinh nghiệm về đá cầu để lựa chọn các test đánh giá phù hợp nhất. Mức độ quan trọng được đánh giá theo thang Likert 3 điểm;

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn và kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá

Phát triển tố chất thể lực là cơ sở để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật đá cầu, tiếp thu và vận dụng chiến thuật đá cầu một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu, ổn định tâm lý và thành tích trong thời gian tập luyện và thi đấu.

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV đội tuyển đá cầu, qua tham khảo các tài liệu có liên quan cho thấy, quá trình lựa chọn test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về thể lực.
- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết của đối tượng nghiên cứu.
- Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện VĐV đá cầu tại trường học.

Với mục đích lựa chọn các bài test ứng dụng nhằm đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với các điều kiện thực tiễn của nhà trường phổ thông trong quá trình nghiên cứu, tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, cán bộ quản lý, huấn luyện viên, giáo viên, giảng viên có thâm niên công tác hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn đá cầu các Trường Phổ thông, Trường Đại học TDTT, các Trường Đại học sư phạm có khoa GDTC và các trung tâm huấn luyện TDTT.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các test ở 3 mức độ:

- Mức độ: Rất quan trọng 3 điểm
- Mức độ: Quan trọng 2 điểm
- Mức độ: Không quan trọng 1 điểm

Dựa trên kết quả phỏng vấn 30 chuyên gia (Bảng 1), 06 test nêu trên đã được lựa chọn với tỷ lệ đồng thuận cao (từ 93.33% đến 100%). Sau đó, độ tin cậy của các test này đã được kiểm tra lại trên đối tượng nghiên cứu.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn việc sử dụng các test đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển đá cầu Trường THPT Thiều Văn Chỏi

TT	Nội dung phỏng vấn	Số người lựa chọn		KQ phỏng vấn theo mức độ			
		n	%	Rất quan trọng	Quan trọng	Không quan trọng	Tổng điểm
1	Bật cao tại chỗ (cm)	28	93.33	25	2	1	80
2	Đá lăng chân 1 phút (lần)	29	96.67	25	2	2	81
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	30	100.00	28	1	1	87
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	28	93.33	24	4	0	80
5	Bật chẵn 3 vị trí 1 phút (lần)	28	93.33	25	2	1	80
6	Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu: quả cầu/ (s)	29	96.67	25	3	1	82

Việc đánh giá được tiến hành trên 20 nam VĐV học sinh đội tuyển đá cầu Trường THPT Thiều Văn Chỏi, huyện Kế Sách, tỉnh Sóc Trăng và được kiểm tra 2 lần, mỗi lần cách nhau 5 ngày. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần như nhau. Độ tin cậy các test được xác định bởi mức tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại test trên cùng một đối tượng trong cùng một điều kiện.

Để kiểm tra độ tin cậy của các test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan cặp của từng test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2.

- Nếu $0.7 > r$: Không đủ độ tin cậy.
- Nếu $0.7 \leq r \leq 0.8$: Độ tin cậy yếu. (Thấp).
- Nếu $0.8 < r \leq 0.9$: Đủ độ tin cậy. (Trung bình).
- Nếu $0.9 < r \leq 0.95$: Độ tin cậy tốt. (Cao).
- Nếu $0.95 < r < 1$: Độ tin cậy rất tốt. (Rất cao).

Với điều kiện các hệ số tương quan phải đảm bảo đủ độ tin cậy $r > r_{0.05}$.

Kết quả từ Bảng 2 cho thấy tất cả các test đều có độ tin cậy từ mức đủ (trung bình) đến rất tốt (rất cao), với hệ số tương quan (r) dao động từ 0.86 đến 0.99 ($p > 0.05$), đảm bảo tính ổn định của phép đo.

Bảng 2. Độ tin cậy của các test thể lực cho nam VĐV đội tuyển đá cầu Trường THPT Thiều Văn Chỏi

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r	P
		$(\bar{X} \pm S)$	$(\bar{X} \pm S)$		
1	Bật cao tại chỗ (cm)	46.20 ± 4.62	46.70 ± 4.38	0.98	> 0.05
2	Đá lăng chân 1 phút (lần)	39.65 ± 3.26	39.55 ± 3.18	0.99	> 0.05

3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	134.7 ± 5.96	134.6 ± 5.90	0.98	> 0.05
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.33 ± 0.51	5.12 ± 0.41	0.99	> 0.05
5	Bật chẵn 3 vị trí 1 phút (lần)	26.15 ± 2.47	26.20 ± 2.61	0.99	> 0.05
6	Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu: quả cầu/ (s)	154.5 ± 8.77	151.6 ± 7.78	0.86	> 0.05

Qua kết quả xác định độ tin cậy được trình bày bảng 2 cho thấy, các test được lựa chọn đã đáp ứng đầy đủ các điều kiện đảm bảo độ tin cậy cần thiết khi hầu hết các test đều có $r \geq 0.80$. Chi tiết hệ số tương quan của các test thể lực như sau: Bật cao tại chỗ (cm) với $r = 0.98$; Đá lăng chân 1 phút (lần) với $r = 0.99$; Nhảy dây đơn 1 phút (lần) với $r = 0.98$; Chạy 30m xuất phát cao (s) với $r = 0.99$; Bật chẵn 3 vị trí 1 phút (lần) với $r = 0.99$; Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu quả cầu/ (s) với $r = 0.86$.

2. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển đá cầu

Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực của 20 nam VĐV được trình bày chi tiết trong Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả đánh giá thực trạng thể lực của nam VĐV đội tuyển đá cầu Trường THPT Thiệu Văn Chỏi (n=20)

TT	Test	\bar{X}	S	$C_{v\%}$	ε
1	Bật cao tại chỗ (cm)	46.20	4.38	10.02	0.04
2	Đá lăng chân 1 phút (lần)	39.65	3.18	8.51	0.04
3	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	134.7	5.90	4.66	0.02
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.33	0.41	9.82	0.04
5	Bật chẵn 3 vị trí 1 phút (lần)	26.15	2.61	9.47	0.04
6	Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu: quả cầu/ (s)	154.5	7.78	5.86	0.03

Từ bảng 3, ta có thể rút ra những nhận xét sau:

- **Sức mạnh bật phát:** Thành tích trung bình của test Bật cao tại chỗ là 46.20 cm. Tuy nhiên, hệ số biến thiên $C_v = 10.02\%$ ($>10\%$), cho thấy trình độ sức mạnh bật phát của các VĐV trong đội không đồng đều. Điều này có nghĩa là có sự chênh lệch đáng kể về khả năng bật nhảy giữa các thành viên.

- **Sức bền và phối hợp:** Các test Nhảy dây ($C_v = 4.66\%$) và Đá lăng chân ($C_v = 8.51\%$) có độ phân tán thấp, cho thấy các VĐV có trình độ tương đối đồng đều về khả năng phối hợp cơ bản và sức bền sức mạnh cục bộ. Thành tích 134.7 lần/phút ở test Nhảy dây là một chỉ số tốt, phản ánh khả năng duy trì hoạt động nhanh và nhẹ nhàng.

- **Tốc độ và Nhanh nhẹn:** Test Chạy 30m ($C_v = 9.82\%$) và Bật chẵn 3 vị trí ($C_v = 9.47\%$) có hệ số biến thiên gần ngưỡng 10%, cho thấy trình độ tốc độ và sự nhanh nhẹn của đội tương đối đồng đều. Thành tích trung bình 5.33 giây cho 30m là mức khá đối với VĐV lứa tuổi này.

- **Kỹ thuật chuyên môn:** Test Cúp xuôi liên tục 20 lần có $C_v = 5.86\%$, cho thấy sự ổn định và đồng đều cao trong việc thực hiện kỹ thuật tấn công cơ bản dưới áp lực thời gian.

Kết quả nghiên cứu đã phác họa một bức tranh tổng thể về nền tảng thể lực của đội tuyển đá cầu nam Trường THPT Thiệu Văn Chỏi. Thành tích bật cao trung bình 46.20 cm là một con số đáng khích lệ, tương đương với kết quả của VĐV đá cầu lứa tuổi 16-18 tại Cần Thơ được báo cáo bởi Lê Quang Liêm (2017). Tuy nhiên, hệ số biến thiên cao (10.02%) là một điểm

đáng lưu ý. Sự không đồng đều này có thể ảnh hưởng đến chiến thuật chung của đội, khi một số VĐV có khả năng tấn công uy lực hơn hẳn những người khác. Điều này gợi ý rằng ban huấn luyện cần áp dụng các bài tập bổ trợ sức mạnh chuyên biệt (ví dụ: các bài tập plyometric) cho những VĐV có sức bật còn hạn chế.

Ngược lại, sự đồng đều ở các test như Nhảy dây và Cúp xuôi cho thấy chương trình huấn luyện hiện tại đã làm tốt việc xây dựng nền tảng sức bền cơ bản và kỹ thuật ổn định. Theo Lạc Chí Đức (2023), sự ổn định trong kỹ thuật là yếu tố cốt lõi để duy trì hiệu suất trong các trận đấu kéo dài. Các VĐV của trường Thiệu Văn Chỏi đã thể hiện được điều này.

Thành tích chạy 30m (5.33s) và bật chẵn 3 vị trí (26.15 lần/phút) phản ánh khả năng di chuyển và phòng thủ nhanh nhẹn trên sân, đây là những yếu tố cực kỳ quan trọng trong đá cầu hiện đại, nơi tốc độ trận đấu ngày càng được đẩy cao.

Nghiên cứu này có một số hạn chế nhất định. Kích thước mẫu (n=20) tương đối nhỏ và chỉ giới hạn ở một trường THPT, do đó khả năng khái quát hóa kết quả cần được xem xét cẩn trọng. Tuy nhiên, các kết quả này vẫn là nguồn dữ liệu ban đầu có giá trị cao, phục vụ trực tiếp cho công tác huấn luyện tại đơn vị.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn thành công bộ 06 test có độ tin cậy cao để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đá cầu nam lứa tuổi THPT. Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy đội tuyển đá cầu nam Trường THPT Thiệu Văn Chỏi có nền tảng thể lực chuyên môn ở mức khá, đồng đều ở các tố chất sức bền, phối hợp và kỹ thuật chuyên môn. Tuy nhiên, tồn tại sự chênh lệch đáng kể về sức mạnh bật phát của chân, đây là một yếu tố cần được cải thiện để nâng cao sức mạnh tấn công tổng thể của đội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). *Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT về việc ban hành Chương trình giáo dục phổ thông*.
- [2]. Lạc Chí Đức (2023), "Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển đá cầu thành phố Hồ Chí Minh". Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐHSPT DTT TP. Hồ Chí Minh.
- [3]. Nguyễn Minh Giang (2016), "Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển đá cầu nam Trường THPT Hoàng Diệu tỉnh Sóc Trăng sau một năm tập luyện". Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐHSPT DTT TP. Hồ Chí Minh.
- [4]. Lê Trường Giang (2024), "Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên đội 16- 17 tuổi đội tuyển đá cầu tỉnh Đồng Tháp". Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐHSPT DTT TP. Hồ Chí Minh.
- [5]. Trịnh Trung Hiếu, Trịnh Hữu Lộc, Lê Văn Bé Hai, (2015), "Giáo trình thể thao Trường học", NXB ĐHQG TP. HCM.
- [6]. Du Quốc Lộc (2023) "Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên đá cầu tuyển đội tuyển thành phố Hồ Chí Minh". Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐHSPT DTT TP. Hồ Chí Minh.

Bài nộp ngày 16/7/2025, phản biện ngày 03/9/2025, duyệt in ngày 19/9/2025