ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA VĐV NAM CÂU LẠC BỘ FUTSAL KARDIACHAIN SÀI GÒN FC SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

ThS. Nguyễn Thị Minh Cầm, ThS. Lâm Văn Vũ

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

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo hàm lượng khoa học và tính logic. Bài viết đã sử dụng 10 test để đánh giá thực trạng thể lực của vận động viên (VĐV) nam Câu lạc bộ (CLB) Futsal Kardiachain Sài Gòn FC qua đánh giá cho thấy thành tích thể lực và kỹ thuật giữa các vận động viên ở giai đoạn ban đầu là đồng đều, giá trị trung bình thành tích các test đại diện cho tập hợp mẫu. Sau quá trình một năm tập luyện cho thấy thành tích thể lực và kỹ thuật của các vận động viên có sự phát triển điều này đã cho thấy quá trình huấn luyện thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam Câu lạc bộ Futsal Kardiachain Sài Gòn FC đã đạt hiệu quả.

Từ khóa: *Kardiachain, Kỹ thuật, Futsal, Thể lực, Vận động viên, Sài Gòn FC*

Abstract: Using conventional scientific research methods but ensuring scientific content and logic. The article used 10 tests to assess the physical status of male athletes at Futsal Kardiachain Saigon FC through an assessment that showed physical and technical achievements among athletes. At the initial stage is uniform, the mean of the test results is representative of the sample population. After a year of training, the physical and technical achievements of the athletes have improved, which has shown the physical and technical training of the male athlete of the Futsal Kardiachain Saigon FC has been effective.

Keywords: *Kardiachain, Technical, Futsal, Fitness, Athlete, Sai Gon FC*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Câu lạc bộ (CLB) Futsal Kardiachain Sài Gòn FC được thành lập vào năm 2010 với mục tiêu ban đầu là tham gia các giải Futsal phong trào và các giải Futsal do Liên đoàn bóng đá TP HCM tổ chức. Đến năm 2014 thì CLB bắt đầu tham dự giải vô địch Futsal quốc gia do Liên đoàn bóng đá Việt Nam tổ chức cho đến hiện nay và cũng đã đạt một số thành tích tiêu biểu như: Hạng 2 giải vô địch Futsal TP.HCM (2016), hạng 3 Futsal cúp quốc gia (2017), Hạng 1 giải Futsal Đại hội thể dục thể thao TP.HCM (2018).

Với mong muốn nắm bắt được thực trạng thể lực kỹ thuật và đánh giá sự tăng trưởng, hiệu quả chu kỳ huấn luyện, nâng cao chất lượng và trình độ huấn luyện để đạt thành tích tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi đã mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu: *"Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của Vận động viên nam Câu lạc bộ Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện"*, từ đó có những đánh giá và điều chỉnh tốt hơn trong quá trình huấn luyện thể lực và kỹ thuật cho Vận động viên nam Câu lạc bộ Futsal Kardiachain Sài Gòn FC.

Khách thể nghiên cứu: 16 VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC.

Quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu là:

Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định thực trạng thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC

Để xác định thực trạng thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC công trình tiến hành kiểm tra số liệu ban đầu của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC thông qua 10 test thể lực và kỹ thuật đã được tác giả nghiên cứu và công bố trước đây đảm bảo ý nghĩa thực tiễn, hàm lượng khoa học và độ tin cậy [2] gồm:

Đánh giá thể lực 5 test: (1) Chạy 30m xuất phát cao (giây); (2) Bật xa tại chỗ (cm); (3) Chạy 5 lần x 30m (giây); (4) Chạy 4 x 10m (giây); (5) Chạy Cooper 12phút (m)

Đánh giá kỹ thuật 5 test: (1) Tâng bóng bằng 2 chân (lần); (2) Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (giây); (3) Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần); (4) Sút bóng cầu môn từ cự ly 6m,10 quả (lần); (5) Sút bóng cầu môn cự ly 10m, 10 quả (lần)

Thực trạng về thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC thông qua các test đã lựa chọn, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC

TT	TEST	$\overline{X}$	S_x	C_v	ε
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	3,86	0,13	3,27	0,01
2	Chạy 4 x 10m (giây)	8,49	0,37	4,41	0,02
3	Chạy 5 lần x 30m (giây)	21,22	1,08	5,09	0,02
4	Chạy Cooper 12 phút (m)	2751,56	73,02	2,65	0,01
5	Bật xa tại chỗ (cm)	234,25	4,85	2,07	0,01
6	Tâng bóng (lần)	186,50	18,63	9,99	0,04
7	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (giây)	7,34	0,15	2,08	0,01
8	Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần)	7,88	0,62	7,86	0,03
9	Sút bóng cầu môn cự ly 10m, 10 quả (lần)	8,75	0,68	7,81	0,03
10	Sút bóng cầu môn cự ly 6m, 10 quả (lần)	9,19	0,66	7,13	0,03

Qua bảng số liệu 1 ta thấy:

Thành tích Chạy 30m xuất phát cao (giây) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =3,86 giây, độ lệch chuẩn Sx=0,13; hệ số biến thiên Cv= 3,27% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,01 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích chạy 4 x 10m (giây) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =8,49 giây, độ lệch chuẩn Sx=0,37; hệ số biến thiên Cv=4,41% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,02 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích chạy 5 lần x 30m (giây) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =21,22 giây, độ lệch chuẩn Sx=1,08; hệ số biến thiên Cv=5,09% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,02 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích chạy Cooper 12 phút (m) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =2751,56 m, độ lệch chuẩn Sx=73,02; hệ số biến thiên Cv=2,65% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,01 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích bật xa tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =234,25 cm, độ lệch chuẩn Sx=4,85; hệ số biến thiên Cv=2,07% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,01 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích tâng bóng (lần) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =186,5 lần, độ lệch chuẩn Sx=18,63; hệ số biến thiên Cv=9,99% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,04 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (giây) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =7,34 giây, độ lệch chuẩn Sx=0,15; hệ số biến thiên Cv=2,08% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,01 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích chuyền bóng 20m vào cầu môn 10 quả (lần) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =7,88 lần, độ lệch chuẩn Sx=0,62; hệ số biến thiên Cv=7,86% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,03 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích sút bóng cầu môn cự ly 10m, 10 quả (lần) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =8,75 lần, độ lệch chuẩn Sx=0,68; hệ số biến thiên Cv=7,81% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ=0,03 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Thành tích sút bóng cầu môn từ cự ly 6m,10 quả (lần) có giá trị trung bình $\overline{X}$ =9,19 lần, độ lệch chuẩn Sx=0,66; hệ số biến thiên Cv=7,13% <10% mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối Ɛ =0,03 (<0,05) nên giá trị trung bình đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Qua kiểm tra ban đầu thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá thể lực và kỹ thuật giữa các VĐV rất đồng đều (Cv<10%).

2. Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện

Để thực hiện mục tiêu này chúng tôi tiến hành so sánh các chỉ số thể lực và kỹ thuật tại hai thời điểm là ban đầu và sau một năm tập luyện. Căn cứ vào lịch thi đấu của CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC thời điểm lấy số liệu để đánh giá là sau khi kết thúc kế hoạch huấn luyện chuẩn bị cho giai đoạn lượt về mùa giải 2020. Mức độ phát triển thể lực và kỹ thuật được đánh giá qua: Mức ý nghĩa của sự khác biệt và nhịp độ phát triển:

+ Mức ý nghĩa của sự khác biệt được đánh giá qua kiểm định $t_{student}$.

+ Nhịp độ phát triển được đánh giá qua chỉ số S. Brondy Kết quả được trình bày qua bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện

TT	TEST	Ban đầu		Sau 1 năm		W%	t	p
		$\overline{X}$	S_1	$\overline{X}$	S_2			
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	3,86	0,13	3,66	0,15	5,22	7,128	<0,05
2	Chạy 4 x 10m (giây)	8,49	0,37	8,14	0,53	4,17	3,215	<0,05
3	Chạy 5 lần x 30m (giây)	21,22	1,08	19,96	1,36	6,12	6,424	<0,05
4	Chạy Cooper 12 phút (m)	2751,56	73,02	2800,75	63,65	1,77	9,837	<0,05

TT	TEST	Ban đầu		Sau 1 năm		W%	t	p
		$\overline{X}$	S_1	$\overline{X}$	S_2			
5	Bật xa tại chỗ (cm)	234,25	4,85	240,81	6,19	2,76	3,516	<0,05
6	Tâng bóng (lần)	186,50	18,63	196,38	18,32	5,16	7,058	<0,05
7	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (giây)	7,34	0,15	7,08	0,09	3,58	6,584	<0,05
8	Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần)	7,88	0,62	8,56	0,89	8,37	4,568	<0,05
9	Sút bóng cầu môn cự ly 10m, 10 quả (lần)	8,75	0,68	9,19	0,83	4,88	2,406	<0,05
10	Sút bóng cầu môn cự ly 6m, 10 quả (lần)	9,19	0,66	9,56	0,63	4,00	2,423	<0,05
$t_{bảng} = 2,131$								

Qua số liệu ở bảng 2 cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình $\overline{X}$ của các test đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05, nhịp tăng trưởng trung bình của các test cụ thể như sau:

Thành tích Chạy 30m xuất phát cao (giây) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 5,22%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 7,128 > $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p < 0,05

Thành tích Chạy 4 x 10m (giây) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 4,17%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 3,125 > $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p < 0,05

Thành tích Chạy 5 lần x 30m (giây) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 6,12%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 6,424> $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p < 0,05

Thành tích Chạy Cooper 12 phút (m) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 1,77%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 9,837 > $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p < 0,05

Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 2,76%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 3,516> $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p < 0,05.

Thành tích Tâng bóng bằng 2 chân (lần) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 5,16%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 7,058 > $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p < 0,05

Thành tích Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (giây) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 3,58%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 6,584 > $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p <0,05

Thành tích Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 8,37%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 4,568> $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p <0,05

Thành tích Sút bóng cầu môn cự ly 10m, 10 quả (lần) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 4,88%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 2,406 > $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p <0,05

Thành tích Sút bóng cầu môn cự ly 6m, 10 quả (lần) của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC sau một năm tập luyện có sự phát triển, thể hiện ở sự tăng trưởng là W%= 4,00%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $t_{tính}$= 2,423 > $t_{bảng}$=2,131 ở ngưỡng xác xuất p < 0,05.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 2 cho thấy, sau một năm tập luyện thì thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P <0.05. Nhịp tăng trưởng trung bình đạt $\overline{X}$=4,60%. Trong đó, test có sự tăng trưởng cao nhất đó là Chuyền bóng 20m vào cầu môn (lần) với W% =8,37%. Test Chạy Cooper 12 phút (m) có sự tăng trưởng trung bình phát triển là thấp nhất W= 1,77 %.

KẾT LUẬN

Qua kiểm tra ban đầu công trình xác định được thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC giữa các VĐV rất đồng đều (Cv<10%). Giá trị trung bình các test đều có đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu (Ɛ <0,05).

Sau một năm tập luyện thì thể lực và kỹ thuật của VĐV nam CLB Futsal Kardiachain Sài Gòn FC đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất P <0.05. Nhịp tăng trưởng trung bình đạt $\overline{X}$ = 4,60% điều này đã cho thất quá trình huấn luyện thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam Câu lạc bộ Futsal Kardiachain Sài Gòn FC đã đạt hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. AFC. Tài liệu đào tạo huấn luyện viên Futsal 2013.

[2]. Nguyễn Thị Minh Cầm, Lâm Văn Vũ (2022), "*Xác định test đánh giá thể lực và kỹ thuật của Vận động viên nam Câu lạc bộ Futsal Kardiachain Sài Gòn FC* ", Kỷ yếu Hội nghị Khoa học Trường Đại học Tài Chính Marketing năm 2022 chủ đề "Giáo dục thể chất trong thời đại cách mạng công nghiệp 4.0- cơ hội và thách thức ".

[3]. Trịnh Hữu Lộc – Ngô Hữu Phúc – Lâm Văn Vũ – Phạm Thái Vinh (2015), *Giáo trình bóng đá*, NXB ĐHQG TP.HCM.

[4]. Ngô Hữu Phúc (2019), "*Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh cho VĐV nam CLB Futsal Thái Sơn Nam Thành phố Hồ Chí Minh*". Luận án tiến sĩ Giáo dục học.

[5]. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn và cộng sự (2015), "*Giáo trình bóng đá Futsal*", NXB ĐHQG TP HCM.

[6]. Đỗ Vĩnh - Trịnh Hữu Lộc (2010), "*Giáo trình Đo lường thể thao*", NXB TDTT

[7]. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016),"*Giáo trình Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*", Nxb ĐHQG TP. Hồ Chí Minh

[8]. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, NXB TDTT

Bài nộp ngày 15/9/2022, phản biện ngày 10/02/2023, duyệt đăng ngày 01/3/2023