

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN FUTSAL NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

ThS. Cai Văn Hòa
Trường Đại học Đà Lạt

Tóm tắt: Futsal là một hình thức thi đấu bóng đá rất lý tưởng với điều kiện tổ chức thi đấu đơn giản, gần gũi với sở thích và khả năng tập luyện của đại đa số quần chúng nhân dân nói chung và học sinh sinh viên nói riêng. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, bài báo đã đánh giá được thực trạng sức bền của vận động viên đội tuyển futsal nam trường Đại học Đà Lạt (ĐHDL) nhằm đưa ra những giải pháp nâng cao sức bền cho đội tuyển trường trong thời gian tới.

Từ khóa: Sinh viên, sức bền, thành tích, bóng đá trong nhà.

Abstract: Futsal is an ideal form of competition with simple conditions, close to the interests and training ability of the majority of the general public and students in particular. Using regular research methods, the paper evaluated the status of endurance athletes of the male futsal player of Da Lat University and proposed solutions to improve the endurance of the school team in the future.

Keywords: Student, endurance, achievement, Futsal.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Futsal là một loại hình bóng đá thi đấu trong nhà. Tên gọi Futsal có nguồn gốc từ tiếng Bồ Đào Nha “futebol de salão” và tiếng Tây Ban Nha “fútbol sala/de salón”, có thể dịch là bóng đá trong nhà, được xem như là một dạng của bóng đá sân nhỏ. Nhiều cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp đã lựa chọn chơi bóng đá trong nhà để luyện tập các kỹ năng cơ bản [6]. Futsal được thi đấu giữa hai đội, mỗi đội 5 cầu thủ, trong đó một người là thủ môn. Thêm vào mỗi đội còn có thể có tối đa 9 cầu thủ dự bị theo luật mới nhất của FIFA năm 2012. Không giống như một số trái bóng khác, trái bóng của Futsal nặng hơn và nhỏ hơn bóng đá thông thường.

Năm 2010, đội tuyển Futsal nam trường ĐHDL được thành lập. Với điều kiện dụng cụ và kinh phí bồi dưỡng luyện tập, thi đấu được nhà trường đầu tư tương đối tốt, tuy nhiên cho đến nay thành tích của đội còn thấp trong các lần tham dự, mức độ chỉ dừng lại ở các giải trong tỉnh, chưa có khả năng tranh chấp ở các giải trong khu vực và toàn quốc. Nguyên nhân

chính là vận động viên không duy trì được thể lực nên thường để đối phương ghi bàn ở những phút cuối của trận đấu.

Là một giáo viên giảng dạy ở trường ĐHDL và chịu trách nhiệm huấn luyện đội tuyển Futsal nam, tôi không khỏi trăn trở trước thể lực của đội hiện nay, đặc biệt là sức bền. Nhìn tổng thể, tôi nhận thấy đội Futsal trường rất có tiềm năng nếu chịu đầu tư nghiên cứu huấn luyện một cách khoa học. Vì lý do đó tôi nghiên cứu **Đánh giá thực trạng sức bền vận động viên đội tuyển Futsal nam trường Đại học Đà Lạt** với mong muốn đưa thành tích của đội Futsal nam trường ĐHDL lên một tầm cao mới và có thể tranh chấp huy chương ở các giải đấu toàn quốc.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thực trạng sức bền VĐV đội tuyển Futsal nam ĐHDL

Giải quyết vấn đề này thông qua tài liệu tham khảo, sách, báo chuyên môn, kết hợp mạn đàm trao đổi với các Huấn luyện viên (HLV) đang huấn luyện môn bóng đá Futsal một số đơn vị, cũng như quan sát thực tiễn tại các Câu lạc bộ, các trung tâm đào tạo Vận động viên (VĐV) trẻ, bài báo còn tổng hợp các test dùng đánh giá sức bền cho nam VĐV bóng đá Futsal thông qua các công trình sau: [1], [2], [3], [4], [5].

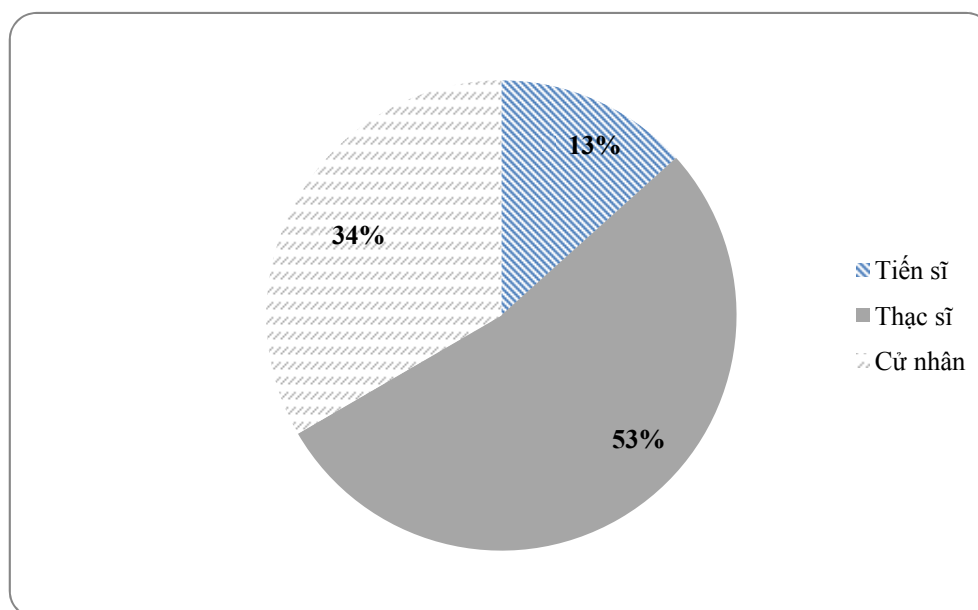
Qua các công trình nghiên cứu trên, căn cứ vào khách thể nghiên cứu, đặc thù tính chất hoạt động trong môn Futsal, cũng như loại bỏ các test trùng lặp, Bài báo đã lựa chọn sơ bộ 12 test thường sử dụng đánh giá sức bền cho VĐV bóng đá nói chung và Futsal nói riêng:

Test 5 × 30m (s); Test 10 × 30m (s); Test RAST 6 × 35m (s); Chạy 400m (s); Chạy 1000m (s); Chạy 1500m (phút); Illinois run (s); Test Cooper (m); Shuttle run test (level); Yoyo Intermitten recovery test level 1; Yoyo Intermitten recovery test level 2; Tang bóng trong vòng bán kính 2m (lần); Hoff test (m).

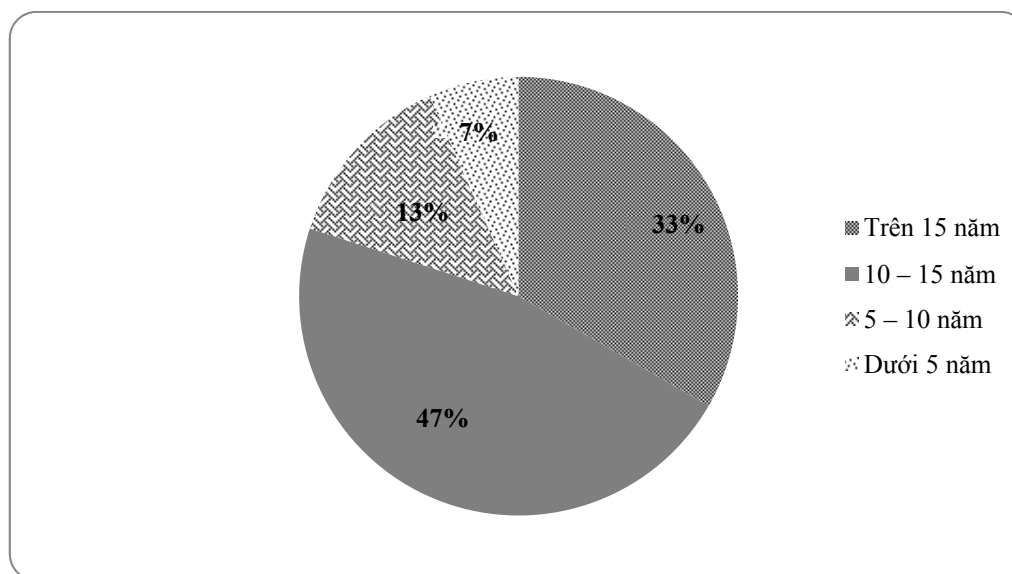
Để có cơ sở khoa học trong việc lựa chọn các test phù hợp với khách thể nghiên cứu là nam VĐV đội tuyển Futsal trường ĐHDL, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia và HLV.

Trước hết tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn theo 2 mức độ: Đồng ý và không đồng ý. Các test chỉ tiêu sẽ chỉ được lựa chọn nếu có trên 75% ý kiến đồng ý sử dụng của các chuyên gia và HLV. Bên cạnh đó, trong mẫu phiếu phỏng vấn cũng có giải thích cách thực hiện test để các chuyên gia và HLV hiểu rõ hơn cách thức thực hiện test và có sự đóng góp ý kiến chính xác hơn.

Tiến hành phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần phỏng vấn thứ nhất cách lần phỏng vấn thứ 2 là 1 tuần. Phiếu phỏng vấn được gửi đến 15 chuyên gia, HLV và giảng viên tại trường Đại học TDTT và các CLB, trung tâm TDTT (lần 1 phát ra 15 phiếu, thu về 15 phiếu; lần 2 phát ra 15 phiếu thu về 15 phiếu). Trình độ và kinh nghiệm của khách thể tham gia trả lời phỏng vấn đảm bảo tính khoa học. Chi tiết đặc điểm khách thể trả lời phỏng vấn được trình bày qua Biểu đồ 1 và 2.



Biểu đồ 1. Trình độ



Biểu đồ 2. Thâm niên công tác

2. Đánh giá thực trạng sức bền VĐV đội tuyển Futsal nam ĐH Đà Lạt

Với các test đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành kiểm tra đánh giá thực trạng sức bền của

VĐV đội tuyển Futsal nam ĐHĐL. Kết quả kiểm tra tổng hợp được trình bày qua Bảng 1 sau:

Bảng 1. Kết quả thực trạng sức bền VĐV đội tuyển Futsal nam ĐHĐL

Test		x_1	$\hat{\sigma}_1$	Cv%	Max	Min
Chạy 5 x 30m (s)		22,84	0,91	4,0	24,09	21,22
Yoyo IR 1 (m)		1698,0	66,8	3,9	1800	1600
Tâng bóng trong vòng bán kính 2m (lần)		105,9	18,3	17,2	139	81
Hoff test (m)		1513,5	60,2	4,0	1590	1400
Illinois run (s)		17,40	0,78	4,5	18,9	16,12
RAST	Công suất đỉnh (W)	516,4	87,0	16,9	695	348
	Công suất trung bình (W)	411,8	66,8	16,2	526	266
	Độ suy giảm công suất (W/s)	6,0	1,7	29,3	9	3

Qua Bảng 1, ta thấy:

- Chạy 5 x 30m (s): Thành tích trung bình của toàn đội là $22,84 \pm 0,91$ s; hệ số biến thiên $C_v\% = 4,0 < 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội tương đối đồng đều nhau.

- Yoyo IR 1 (m): Thành tích trung bình của toàn đội là $1698,0 \pm 66,8$ m; hệ số biến thiên $C_v\% = 3,9 < 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội tương đối đồng đều nhau.

- Tâng bóng trong vòng bán kính 2m (lần): thành tích trung bình của toàn đội là $105,9 \pm 18,3$ lần; hệ số biến thiên $C_v\% = 17,2 > 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội không đồng đều nhau.

- Hoff test (m): Thành tích trung bình của toàn đội $1513,5 \pm 60,2$ m; hệ số biến thiên $C_v\% = 4,0 < 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội tương đối đồng đều nhau.

- Illinois run (s): Thành tích trung bình của toàn đội là $17,40 \pm 0,78$ s; hệ số biến thiên

$C_v\% = 4,5 < 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội tương đối đồng đều nhau.

- RAST test:

○ Công suất đỉnh (W): Thành tích trung bình của toàn đội là $516,4 \pm 87,0w$; hệ số biến thiên $C_v\% = 16,9 > 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội không đồng đều nhau.

○ Công suất trung bình (W): Thành tích trung bình của toàn đội là $411,8 \pm 66,8w$; hệ số biến thiên $C_v\% = 16,2 > 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội không đồng đều nhau.

○ Độ suy giảm công suất (W/s): Thành tích trung bình của toàn đội là $6,0 \pm 1,7w/s$; hệ số biến thiên $C_v\% = 29,3 > 10\%$ cho thấy thành tích ở chỉ tiêu này giữa các VĐV trong đội không đồng đều nhau.

Nhìn chung, sức bền của VĐV đội tuyển nam bóng đá Futsal trường ĐHDL tương đối

đồng đều ở 4/6 test (hệ số biến thiên $C_v < 10\%$), riêng 2 test: Tăng bóng trong bán kính 2m và Test RAST có sự chênh lệch khá lớn về chứng tỏ kỹ thuật và sức bền yếm khí có sự khác biệt lớn giữa các VĐV.

3. So sánh sức bền của nam VĐV đội tuyển Futsal trường ĐHDL với một số tiêu chuẩn đã được công bố

- Test Illinois: Nếu so sánh với tiêu chuẩn do tác giả Davis trong tài liệu “*Physical Education and the Study of Sport*” thì thành tích của nam VĐV đội tuyển Futsal trường ĐHDL được đánh giá ở mức trung bình.

- Test YoYo IR1: Nếu so sánh với tiêu chuẩn do tác giả Jens Bangsbo trong tài liệu “*The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports*” thì thành tích của nam VĐV đội tuyển Futsal trường ĐHDL được đánh giá ở mức Tốt.

Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá test Illinois

Đánh giá	Thành tích
Xuất sắc	$< 15,2$
Trên trung bình	$16,1 - 15,2$
Trung bình	$18,1 - 16,2$
Dưới trung bình	$18,3 - 18,2$
Kém	$> 18,3$

Davis B. et al; *Physical Education and the Study of Sport*; 2000.

Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá test YoYo IR1

Đánh giá	Thành tích
Rất xuất sắc	> 2400
Suất sắc	$2000 - 2400$
Tốt	$1520 - 2000$
Trung bình	$1000 - 1520$
Dưới trung bình	$520 - 1000$
Rất kém	< 520

Jens Bangsbo, F. Marcello Iaia and Peter Krustup, (2008).

KẾT LUẬN

Nhìn chung, sức bền của VĐV đội tuyển bóng đá nam Futsal trường ĐHĐL tương đối đồng đều ở 4/6 test (hệ số biến thiên $C_v < 10\%$), riêng 2 test: Tăng bóng trong bán kính 2 mét và Test RAST có sự chênh lệch khá lớn về chứng tỏ kỹ thuật và sức bền yếm khí có sự khác biệt lớn giữa các VĐV. Kết quả so sánh sức bền của

nam VĐV đội tuyển Futsal trường ĐHĐL với một số tiêu chuẩn đã được công bố cho thấy 1 chỉ tiêu được đánh giá ở mức trung bình, và 1 chỉ tiêu được đánh giá ở mức tốt, qua thực tế cho thấy các VĐV đội tuyển Futsal ĐHĐL yếu về sức bền khi thi đấu với một số trường Đại học khác. Do đó, yêu cầu nâng cao năng lực sức bền cho đội tuyển Futsal ĐHĐL là rất cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Hiếu Hà (2010), “*Nghiên cứu hiệu quả của việc tập luyện chính khóa môn bóng đá mini 5 người đối với sự phát triển thể lực chung của nam sinh viên đại học luật thành phố Hồ Chí Minh*”.
- [2]. Lê Quang Nghĩa (2014), “*Xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện sức nhanh cho VĐV đội tuyển bóng đá Futsal nam trường THPT chuyên Lê Hồng Phong*”.
- [3]. Nguyễn Đức Sinh (2007), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng đá trẻ 15 tuổi Tỉnh Quảng Nam qua 2 năm tập luyện*”.
- [4]. 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*”.
- [5]. Jens Bangsbo (1994), “*Original description of the test: Fitness Training in Football, a scientific approach*”.
- [6]. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT Hà Nội.
- [7]. https://vi.wikipedia.org/wiki/B%C3%B3ng_%C4%91%C3%A1_trong_nh%C3%A0].