

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI BÓNG ĐÁ NAM FUTSAL SÀI GÒN FC

ThS. Phan Trần Tuấn Anh¹, TS. Trần Thị Kim Hương²

¹CLB Sài Gòn Futsal Club, ²Trường ĐH TDTT TP.HCM

Tóm tắt: Đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện của vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC thông qua sự phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn; góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu tại các giải. Sau một năm tập luyện các test đều có sự tăng trưởng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Đánh giá, thể lực, kỹ thuật, phát triển, vận động viên Futsal, Sài Gòn FC...

Abstract: Evaluation of the training effectiveness of athletes of the Sai Gon FC men's football team through the development of physical strength and technical expertise; contribute to improving training efficiency and competition performance at tournaments. After one year of practice, all tests have growth at the threshold of probability $P < 0.05$.

Keywords: Evaluation, physical, technical, development, Futsal athletes, Saigon FC...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Futsal là môn thể thao tương tự bóng đá nhưng diễn ra trong nhà với kích thước sân bóng được thu nhỏ, các cầu thủ luyện tập và rèn luyện sự khéo léo điều khiển bóng trong phạm vi hẹp. Đây là môn thể thao được nhận định của nhiều chuyên gia là cầu thủ phải có thể lực thật tốt đi kèm với kỹ thuật chuyên môn của đôi chân cực kỳ nhanh nhẹn. Đội bóng đá Futsal Sài Gòn FC được thành lập năm 2010 với lứa cầu thủ được đào tạo bài bản sẵn sàng tranh chấp huy chương tại các giải cấp Quốc Gia. Muốn đạt thành tích thi đấu tốt thì yếu tố thể lực và kỹ thuật chuyên môn là vấn đề không thể xem nhẹ trong công tác huấn luyện. Để tìm hiểu vấn đề này đề tài tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC”.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn và xác định các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC

Thông qua các bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 13 test đánh giá về thể lực và kỹ thuật; Nghiên cứu chọn các test có 75% ý kiến lựa chọn trở lên được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC

Tên test	Lần 1		Lần 2	
	Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Các test thể lực				
-Chạy 30m XPC (s)	30	85.71%	30	85.71%
-Chạy 5x30m (s)	32	91.42%	32	91.42%
-Chạy luân cộc 20m (s)	29	82.86%	29	82.86%
-Chạy T test (s)	33	94.29%	33	94.29%
-Chạy 1500m (s)	31	88.57%	31	88.57%
-Chạy cây thông (s)	27	77.14%	27	77.14%
-Bật xa tại chỗ (cm)	35	100%	35	100%
-Nhảy dây 2 phút (lần)	30	85.71%	30	85.71%
Các test về kỹ thuật				
-Tâng bóng (lần)	33	94.29%	33	94.29%
-Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	35	100%	35	100%
-Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	35	100%	35	100%
-Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	29	82.86%	29	82.86%
-Chuyền bóng vào cầu môn 1m (quả)	27	77.14%	27	77.14%

Các test trên được lựa chọn kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật của các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC sau khi kiểm tra xác định độ tin cậy phù hợp $r \geq 0.8$, chọn được 13 test.

-Test 1: Chạy 30m XPC (s) được 30/35 phiếu chiếm tỷ lệ 85.71%.

-Test 2: Chạy 5x30m (s) được 32/35 phiếu chiếm tỷ lệ 91.42%.

-Test 3: Chạy luân cộc 20m (s) được 29/35 phiếu chiếm tỷ lệ 82.86%.

-Test 4: Chạy T test (s) được 33/35 phiếu chiếm tỷ lệ 94.29%.

-Test 5: Chạy 1500m (s) được 31/35 phiếu chiếm tỷ lệ 88.57%.

-Test 6: Chạy cây thông (s) được 27/35 phiếu chiếm tỷ lệ 77.14%.

-Test 7: Bật xa tại chỗ (cm) được 35/35

phiếu chiếm tỷ lệ 100%.

-Test 8: Nhảy dây 2 phút (s) được 30/35 phiếu chiếm tỷ lệ 85.71%.

-Test 9: Tâng bóng (s) được 33/35 phiếu chiếm tỷ lệ 94.29%.

-Test 10: Sút cầu môn 6m (quả) được 35/35 phiếu chiếm tỷ lệ 100%.

-Test 11: Sút cầu môn 9m (quả) được 35/35 phiếu chiếm tỷ lệ 100%.

-Test 12: Dẫn bóng tốc độ 30m (s) được 29/35 phiếu chiếm tỷ lệ 82.86%.

-Test 13: Chuyền bóng vào cầu môn 1m (quả) được 27/35 phiếu chiếm tỷ lệ 77.14%.

2. Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC

Sau 1 năm tập luyện, sự phát triển về thể lực và kỹ thuật được đánh giá thông qua

giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, t tính của 2 lần kiểm tra và nhịp độ phát triển (S.brondy) được trình bày tại bảng 2 và 3.

Sau một năm tập luyện, giá trị trung bình của 12/13 test kiểm tra về thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá Futsal Sài Gòn FC đều có sự tăng trưởng tốt. Trong đó:

- Về thể lực: có nhịp tăng trưởng ít nhất là test ở Chạy 5x30m (s) có $W\% = 0.6\%$ và tăng cao nhất là test Chạy 1500m (s) có $W\% = 5.63\%$. Giá trị trung bình tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} > t_{0.05}$

- Về kỹ thuật: có nhịp tăng trưởng ít nhất là test Dẫn bóng tốc độ 30m(s) có $W\% = 0.19\%$ và tăng cao nhất là 3 test Sút cầu môn cách khung thành 6m (quả), Sút cầu môn cách khung thành 9m (quả) và Chuyền bóng vào cầu môn 1m (quả) cùng có $W\% = 15.38\%$. Giá trị trung bình tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} > t_{0.05}$

Kết quả về nhịp tăng trưởng thể lực và kỹ thuật của các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC sau 1 năm tập luyện được trình bày qua bảng 2 và 3

Như vậy: Sau 01 năm tập luyện

- Về thể lực: Có 7/8 test thể lực có sự tăng trưởng tốt có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$). Tuy nhiên, sự tăng trưởng ở các test thể lực này vẫn chưa đồng đều. Ở test Chạy 1500m (s) có nhịp tăng trưởng cao nhất là $W\% = 5.63\%$, và ở test Chạy 5x30m (s) có nhịp tăng trưởng thấp nhất là $W\% = 0.6\%$. Điều này phản ánh việc tập luyện thể lực toàn diện cho VĐV đã được thực hiện nhưng chưa đủ. Do vậy trong chương trình huấn luyện những chu kỳ tiếp theo, các HLV bóng đá Futsal SGFC cần quán triệt quan điểm huấn luyện toàn diện một cách triệt để hơn để góp phần nâng cao trình độ tập luyện và thi đấu cho VĐV.

- Về kỹ thuật: Qua kết quả kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá Futsal Sài Gòn FC sau một năm tập luyện cho thấy: 5/5 test kỹ thuật đều có sự tăng trưởng đáng kể và khá đồng đều ở các test, có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Chứng tỏ huấn luyện viên đã có sự quan tâm đúng mức trong sự phát triển trình độ kỹ thuật của VĐV. Nhưng trong những chu kỳ huấn luyện tiếp theo cần nâng cao hơn nữa sự tăng trưởng này để trình độ VĐV ngày càng cao hơn.



Bảng 2. Sự phát triển về thể lực của các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC sau 1 năm tập luyện

STT	Nội dung	Ban đầu			Sau 1 năm tập luyện			t	P	W%
		$\bar{X}_1$	$\pm \sigma_1$	$Cv_{1\%}$	$\bar{X}_2$	$\pm \sigma_2$	$Cv_{2\%}$			
1	Chạy 30m XPC (s)	4.87	0.25	5.13	4.64	0.36	7.76	7.38	<0.05	4.84
2	Chạy 5x30m (s)	16.78	0.43	2.56	16.68	0.38	2.28	1.19	>0.05	0.6
3	Chạy luân cộc 20m (s)	4.66	0.19	4.08	4.52	0.21	4.65	9.33	<0.05	3.05
4	Chạy T test (s)	10.68	0.15	1.4	10.44	0.16	1.53	13.71	<0.05	2.27
5	Chạy 1500m (s)	347	10.49	3.02	328	10.54	3.21	15.14	<0.05	5.63
6	Chạy cây thông (s)	23.42	0.47	2.04	23.39	0.37	1.61	8.67	<0.05	1.25
7	Bật xa tại chỗ (cm)	250	13.96	5.58	254	14	5.51	10.79	<0.05	1.59
8	Nhảy dây 2 phút (lần)	269	45.38	16.87	278	48.33	17.38	8.04	<0.05	3.29

Ghi chú: n = 16; $t_{0.05} = 2.120$

Bảng 3. Sự phát triển về kỹ thuật của nam vận động viên bóng đá Futsal Sài Gòn FC sau 1 năm tập luyện

STT	Nội dung	Ban đầu			Sau 1 năm tập luyện			t	P	W%
		$\bar{X}_1$	$\pm \sigma_1$	$Cv_{1\%}$	$\bar{X}_2$	$\pm \sigma_2$	$Cv_{2\%}$			
1	Tâng bóng (lần)	178	56.47	31.72	204	63.5	31.13	5.57	<0.05	13.61
2	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	6	2	33.33	7	1.88	26.86	8.73	<0.05	15.38
3	Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	6	1.71	28.5	7	1.79	25.57	11.54	<0.05	15.38
4	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	5.47	0.26	4.75	5.29	0.2	3.78	9.00	<0.05	0.19
5	Chuyền bóng vào cầu môn 1m (lần)	6	1.59	26.5	7.25	1.57	21.66	8.62	<0.05	15.38

Ghi chú: n = 16; $t_{0.05} = 2.120$

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 13 test được lựa chọn đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC. Sau một năm tập luyện thể lực và kỹ thuật đã có sự phát triển; Ở test thể lực

vượt trội nhất là Test Chạy 1500m (s) có nhịp tăng trưởng cao nhất là $W\% = 5.63\%$, và Test Chạy 5x30m (s) có nhịp tăng trưởng thấp nhất là $W\% = 0.6\%$; Về kỹ thuật 5/5 test đều có sự tăng trưởng đáng kể và khá đồng đều ở các test, có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
- [3]. Tran Thi Kim Huong, Phan Tran Tuan Anh (2019), “*Developing physical and technical evaluation standards for Futsal athletes of Saigon FC*”. International scientific conference sports in the context of the industrial revolution 4.0, BacNinh Sport University.
- [4]. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2002), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.
- [6]. Phan Trần Tuấn Anh (2017), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của vận động viên đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC sau 1 năm tập luyện*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học trường ĐH TDTT Tp.HCM.

Bài nộp ngày 03/9/2022, phản biện ngày 07/10/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022