

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CỦA ĐỘI FUTSAL NAM U10, NHÀ THIẾU NHI QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

Châu Vĩnh Huy*
Lê Quang Phát**

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu chuyên ngành chúng tôi đã lựa chọn được 5 test thể lực chuyên môn và 4 test đánh giá kỹ thuật cơ bản của môn Futsal. Trên cơ sở đó, áp dụng để đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam lứa tuổi U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện.

Từ khóa: Đánh giá, thể lực chuyên môn, kỹ thuật cơ bản, Futsal.

Evaluation of the professional physicality and basic techniques development of the male Futsal F10 team in the Youth Center in Binh Tan District, Ho Chi Minh City after 6 months of training

Summary:

Through specialized research methods, we have selected 5 professional fitness tests and 4 basic technical assessment tests of Futsal. Then it was applied to evaluate the development of professional physicality and basic techniques for the male Futsal U10 team in the Youth Center in Binh Tan District, Ho Chi Minh City after 6 months of training.

Keywords: Evaluation, professional physicality, basic techniques, Futsal.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật là khâu quan trọng trong công tác huấn luyện thể thao nhằm phát hiện các mặt tốt hoặc các mặt yếu của VĐV, từ đó đưa ra những phương pháp thích hợp đối với từng VĐV, để VĐV phát huy tối đa khả năng mình, đồng thời giúp VĐV ngày càng tiến bộ và hoàn thiện hơn về mặt thể lực và kỹ thuật. Xuất phát từ ý nghĩa đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện”.

Mục đích nghiên cứu: Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) sau 6 tháng tập luyện làm cơ sở để điều chỉnh quá trình huấn luyện, góp phần nâng cao chất lượng công tác huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm định χ^2 và kiểm tra độ tin cậy, luận văn đã xác định được các 5 test đánh giá thể lực chuyên môn và 4 test đánh giá kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM như sau:

Test đánh giá thể lực chuyên môn: Bật xa tại chỗ (m); Chạy 15m tốc độ cao (s); Chạy 5x30m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m); Nhảy dây 1 phút (lần).

*PGS.TS, Trường Đại học sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

**ThS, Trường Đại học sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Test đánh giá kỹ thuật cơ bản có 4 test: Tầng bóng (lần); Sút cầu môn 10m (quả); Chuyển bóng 20m (quả); Dẫn bóng luân cọc 30m (s).

2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM sau 6 tháng tập luyện

2.1. Kết quả kiểm tra ban đầu thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM

Bảng 1. Kết quả kiểm tra ban đầu thành tích thực hiện các test thể lực chuyên môn của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM (n=14)

TT	Test	\bar{X}_1	S	C_v %	ϵ
1	Bật xa tại chỗ (cm)	170.02	7.52	4.42	0.025
2	Chạy 15m tốc độ cao (s)	2.72	0.12	4.41	0.025
3	Chạy 5x30m (s)	31.72	1.79	5.66	0.032
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	920.64	68.10	7.40	0.042
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	65.36	5.49	8.39	0.048

4,42% < 10% cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\epsilon=0,025 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Chạy 15m tốc độ cao (s): Đây là test đánh giá tốc độ, thành tích trung bình là 2,72s \pm 0,12s, hệ số biến thiên $C_v\%$ là 4,41% < 10% cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\epsilon=0,025 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Chạy 5 x 30m (s): Đây là test đánh giá sức bền tốc độ, thành tích trung bình là 31,72s \pm 1,79s, hệ số biến thiên $C_v\%$ là 5,66% < 10% cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\epsilon=0,032 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Chạy tùy sức 5 phút (s): Đây là test đánh giá năng lực sức bền, thành tích trung bình là 920m

Trên cơ sở các test được lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra và đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM. Kết quả kiểm tra được trình bày ở các bảng 1 và bảng 2.

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 1 cho thấy:

Bật xa tại chỗ (cm): Đây là chỉ số đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ, thành tích trung bình là 170,72cm \pm 7,52 cm, hệ số biến thiên $C_v\%$ là

\pm 68,1m, hệ số biến thiên $C_v\%$ là 7,4% < 10% cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\epsilon=0,042 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Nhảy dây 1 phút (lần): Đây là test đánh giá sự khéo léo (linh hoạt), thành tích trung bình là 65,36 lần \pm 5,49 lần, hệ số biến thiên $C_v\%$ là 5,49% < 10% cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\epsilon=0,048 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Nhận xét: Qua các số liệu thu thập được từ bảng 1 của lần kiểm tra ban đầu, thực trạng về thể lực của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM đa phần có hệ số biến thiên C_v (%) < 10%, điều này cho thấy thực trạng thể lực của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM tương đối đồng đều.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu thành tích thực hiện các test kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10 Nhà Thiếu nhi quận Bình Tân (n=14)

TT	Test	\bar{X}_1	S	C_v %	ϵ
1	Tầng bóng (chạm)	17.00	1.47	8.63	0.049
2	Sút bóng vào cầu môn xa 10m, 10 quả (quả)	6.79	0.58	8.53	0.049
3	Chuyển bóng 20m, 10 quả (quả)	5.00	0.39	7.84	0.045
4	Dẫn bóng luân cọc 30m (s)	13.77	0.67	4.85	0.028

BÀI BÁO KHOA HỌC

Qua kết quả kiểm tra ở bảng 2 cho thấy:

Tâng bóng (chạm): Thành tích trung bình là 17,00 chạm \pm 1.14 chạm, hệ số biến thiên $C_v\% = 8,63\% < 10\%$ cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon=0,049 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Sút bóng vào cầu môn xa 10m, 10 quả (quả): Thành tích trung bình 6,79 quả \pm 0,58 quả, hệ số biến thiên $C_v\%$ là $8,53\% < 10\%$ cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon=0,049 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Chuyên bóng 20m, 10 quả (quả): Thành tích trung bình là 5 quả \pm 0,39 quả, hệ số biến thiên $C_v\%$ là $7,84\% < 10\%$ cho thấy mẫu được đánh giá có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon=0,045 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Dẫn bóng luân cọc 30m (s): Thành tích trung bình là 13,77s \pm 0,67s, hệ số biến thiên $C_v\%$ là $4,85\% < 10\%$ cho thấy mẫu được đánh giá có

độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon= 0,028 < 0,05$ điều này chứng tỏ giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Nhận xét: Qua các số liệu thu thập được từ bảng 2 của lần kiểm tra ban đầu, thực trạng về kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM đa phần có hệ số biến thiên $C_v(\%) < 10\%$, điều này cho thấy thực trạng thể lực của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM tương đối đồng đều.

2.2. Đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM sau 6 tháng tập luyện

Thông qua kế hoạch huấn luyện, chúng tôi thấy kết quả sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đối tượng nghiên cứu đều có sự tăng trưởng, kết quả kiểm tra ở tất cả các nội dung đều có sự khác biệt. Kết quả được trình bày qua bảng 3 và 4.

Bảng 3. Sự phát triển thể lực chuyên môn sau 6 tháng tập luyện của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM ($n_1=n_2=14$)

TT	Test	Lần kiểm tra	\bar{X}	S	$C_v\%$	ε	W%	t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Ban đầu	170.02	7.52	4.42	0.025	1.99	13.44	<0.05
		Sau 6 tháng	173.44	6.93	4	0.023			
2	Chạy 15m tốc độ cao (s)	Ban đầu	2.72	0.12	4.41	0.025	2.72	6.83	<0.05
		Sau 6 tháng	2.65	0.09	3.33	0.019			
3	Chạy 5x30m (s)	Ban đầu	31.72	1.79	5.66	0.032	3.05	6.82	<0.05
		Sau 6 tháng	30.77	1.57	5.09	0.029			
4	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Ban đầu	920.84	68.1	7.4	0.042	2.21	10.63	<0.05
		Sau 6 tháng	941.21	67.24	7.14	0.041			
5	Nhảy dây 1 phút (lần)	Ban đầu	65.36	5.49	8.39	0.048	9.47	12.22	<0.05
		Sau 6 tháng	71.86	6.19	8.61	0.049			

Số liệu ở bảng 3 cho thấy:

Bật xa tại chỗ (cm): Sau 6 tháng tập luyện thành tích bật xa tại chỗ của các VĐV đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM có phát triển tốt hơn (tăng 3,42 cm), nhịp độ tăng trưởng $W= 1,99\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$).

Chạy 15 m tốc độ cao (s): Sau 6 tháng tập

luyện thành tích chạy 15 m tốc độ cao của các VĐV đội tuyển Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM phát triển tốt (giảm 0,07 giây), nhịp độ tăng trưởng $W= 2,72\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$).

Chạy 5x30m (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích chạy 5x30m của các đội tuyển Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM

phát triển tốt (giảm 0,95 giây), nhịp độ tăng trưởng $W=3.05\%$, ($P<0,05$).

Chạy tùy sức 5 phút (m): Sau 6 tháng tập luyện thành tích chạy tùy sức 5 phút của các VĐV đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM phát triển tốt hơn (tăng 20,57m), nhịp độ tăng trưởng $W=2,21\%$, ($P<0,05$).

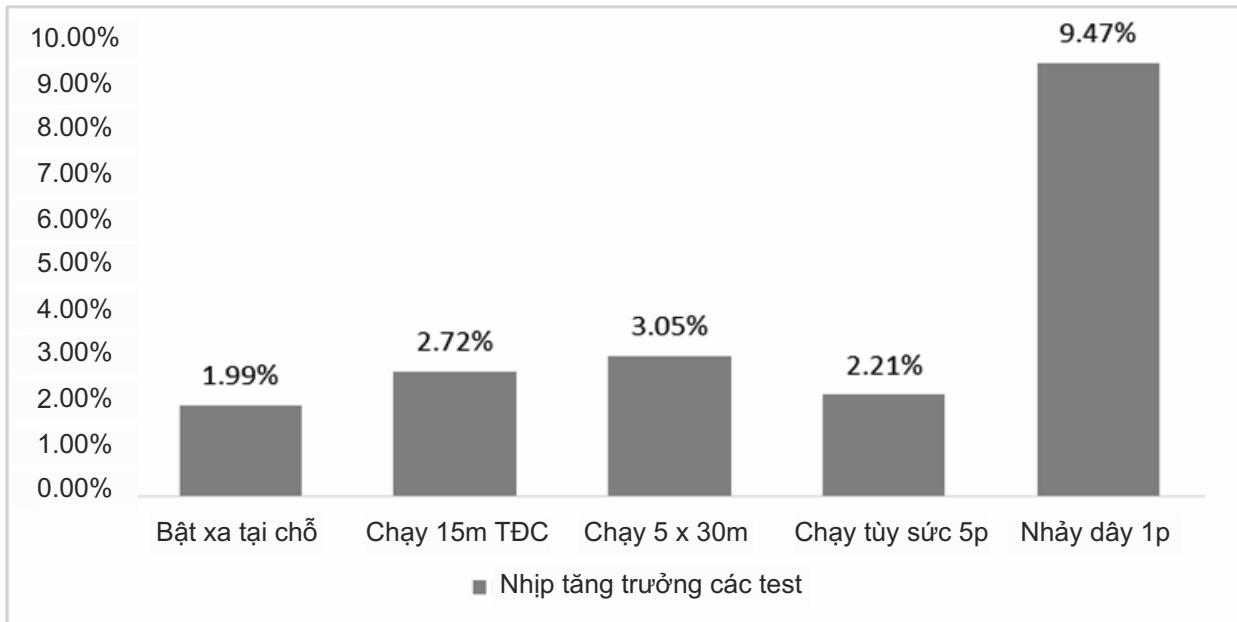
Nhảy dây 1 phút (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích nhảy dây 1 phút của các VĐV đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM phát triển tốt (tăng 6,5 lần), nhịp độ tăng trưởng $W=9,47\%$, ($P<0,05$).

Tóm lại, sau 6 tháng tập luyện thể lực chuyên môn của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi Quận Bình Tân có sự tăng trưởng rõ rệt. Sự tăng trưởng này đều có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Nhịp tăng trưởng của các tests còn được thể hiện qua biểu đồ 1.

Qua bảng 4 cho thấy:

Tâng bóng 1 phút (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích tâng bóng của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi quận Bình Tân TP.HCM tăng 9,93 chạm, nhịp độ tăng trưởng $W=45,2\%$, ($P<0,05$).

Sút bóng vào cầu môn 10m,10 quả (quả): Sau sáu tháng tập luyện thành tích sút bóng cự



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của đội Futsal nam U10 Nhà Thiếu nhi quận Bình Tân TP.HCM sau 6 tháng tập luyện

Bảng 4. Thành tích thực hiện các test đánh giá kỹ thuật cơ bản ban đầu và sau sáu tháng tập luyện của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi quận Bình Tân TP.HCM (n=14)

TT	Test	Lần	\bar{X}	S	C_v %	ϵ	W%	t	P
1	Tâng bóng 1 phút (chạm)	Ban đầu	17.00	1.47	8.63	0.049	45.2	7.12	<0.05
		Sau 6 tháng	26.93	2.27	8.44	0.048			
2	Sút bóng vào cầu môn 10m, 10 quả (quả)	Ban đầu	6.79	0.58	8.53	0.049	14.63	4.77	<0.05
		Sau 6 tháng	7.86	0.66	8.44	0.048			
3	Chuyền bóng 20 m, 10 quả (quả)	Ban đầu	5.00	0.39	7.84	0.045	38.15	11.82	<0.05
		Sau 6 tháng	7.36	0.63	8.61	0.049			
4	Dẫn bóng luân cọc 30m (giây)	Ban đầu	13.77	0.67	4.85	0.028	-0.83	6.03	<0.05
		Sau 6 tháng	13.66	0.62	4.55	0.026			

BÀI BÁO KHOA HỌC

ly 10m (10 quả) của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi quận Bình Tân TP.HCM tăng 1,07 quả, nhịp độ tăng trưởng $W= 14,63\%$, ($P < 0,05$).

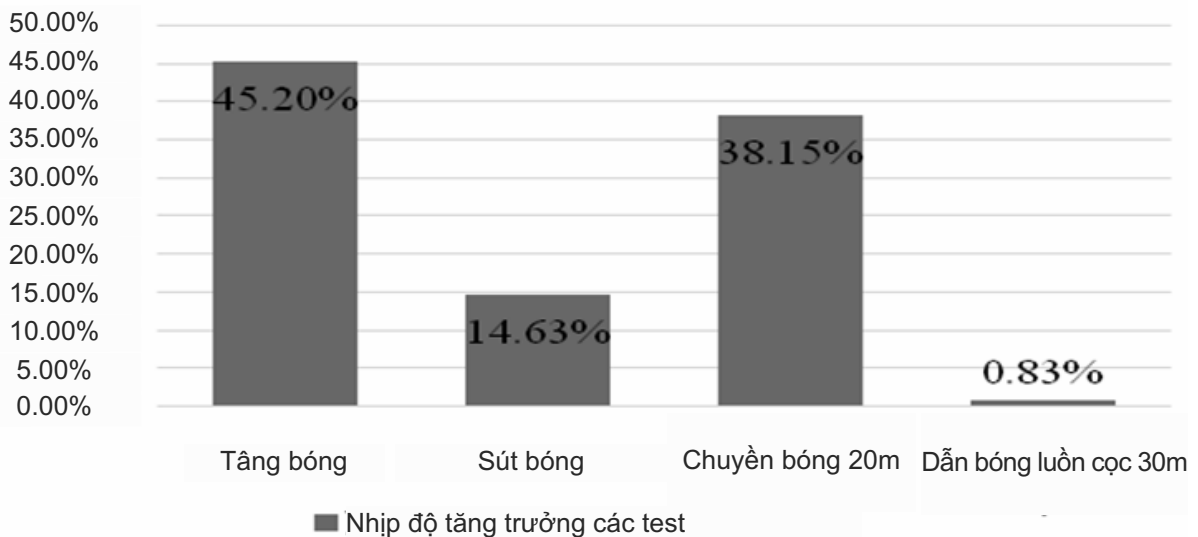
Chuyền bóng 20m, 10 quả (quả): Sau 6 tháng tập luyện thành tích chuyền bóng cự ly 20m (10 quả) của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi quận Bình Tân TP.HCM tăng 2,36 quả, ($P < 0,05$).

Dẫn bóng luân cọc 30m (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích dẫn bóng luân cọc cự ly 30m

(s) của đội Futsal nam U10 Nhà thiếu nhi quận Bình Tân TP.HCM tốt hơn (giảm 0,11s), nhịp độ tăng trưởng $W= -0,83\%$, ($P < 0,05$).

Tóm lại: Sau 6 tháng tập luyện thành tích kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM đều có sự tăng trưởng. Sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Nhịp tăng trưởng của các test còn được thể hiện qua biểu đồ 2.

Nhịp độ tăng trưởng các test



Biểu đồ 2. Nhịp độ tăng trưởng các test kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân sau 6 tháng tập luyện

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 9 test, trong đó: Thể lực chuyên môn 5 test: Bật xa tại chỗ (m); Chạy 15 mét tốc độ cao (s); Chạy 5x30m (s); Chạy tùy sức 5 phút (m); Nhảy dây 1 phút (lần). Kỹ thuật cơ bản có 4 test: Tăng bóng (lần); Sút cầu môn 10m (quả); Chuyền bóng 20m (quả); Dẫn bóng luân cọc 30m (s).

Kết quả nghiên cứu chỉ rõ thực trạng sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản sau 6 tháng tập luyện. Kết quả cho thấy thể lực chuyên và kỹ thuật cơ bản của đội Futsal nam U10, Nhà thiếu nhi quận Bình Tân, TP.HCM đều tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Văn Hiền (2008), “Nghiên cứu đánh giá tố chất thể lực và kỹ thuật của VĐV Cầu lạc bộ bóng đá TP.HCM sau một năm tập

luyện”, *luận văn thạc sĩ giáo dục học*.

2. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập Test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Viện khoa học TĐTT.

3. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Toán thống kê học trong TĐTT*, Nxb TĐTT.

4. Ngô Hữu Phúc (2003), “Nghiên cứu đánh giá trình độ phát triển thể lực và kỹ thuật trong huấn luyện bóng đá 5 người lứa tuổi nhi đồng (10-11 tuổi) khu vực TP.HCM”, *luận văn Thạc sĩ Khoa học - Giáo dục*, trang 4-43.

5. Nguyễn Duy Chính (2015), “Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển Futsal nam lứa tuổi U10 trường tiểu học “A” thị trấn Óc Heo, huyện Thoại Sơn, tỉnh An Giang”, *luận văn thạc sĩ giáo dục học*.

(Bài nộp ngày 20/5/2020, Phản biện ngày 1/6/2020, duyệt in ngày 26/6/2020

Chịu trách nhiệm chính: Châu Vinh Huy;
Email: huyvc@upes.edu.vn)