



XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

DETERMINING TESTS TO ASSESS THE SPECIALIZED PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS FOR FEMALE ATHLETES OF THE HO CHI MINH CITY U16 FOOTBALL TEAM

TÓM TẮT: Để đảm bảo hiệu quả trong công tác huấn luyện và cải thiện thành tích thi đấu, vấn đề đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên luôn là một nhiệm vụ quan trọng, phải được tiến hành một cách hệ thống, khoa học và thường xuyên. Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu có thể giúp các huấn luyện viên có thêm cơ sở về tài liệu tham khảo, lựa chọn và áp dụng các test để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho các vận động viên tại các trung tâm huấn luyện thể thao, các trung tâm bóng đá và các câu lạc bộ bóng đá ...

TỪ KHÓA: Xác định, đánh giá, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, vận động viên nữ, đội tuyển bóng đá U16, Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT: To ensure the effectiveness of training and improve competition performance, the assessment of athletes' technical and professional fitness is always an important task, which must be carried out systematically, scientifically and regularly. Through the use of scientific research methods in the field of physical education and sports, the study has identified 10 tests to assess technical and professional fitness for female athletes of the Ho Chi Minh City U16 Football team. The research results can help coaches have more reference materials, choose and apply tests to assess technical and professional fitness for athletes at sports training centers, football centers and clubs ...

KEYWORDS: Identify, evaluate, professional and technical fitness, female athletes, U16 football team, Ho Chi Minh City.

NGÔ HỮU PHÚC

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

TRƯƠNG TUẤN KIẾT

Trường Trung học phổ thông Nguyễn Du, phường Hòa Hưng, Thành phố Hồ Chí Minh

TÀNG TUẤN ĐẠT

Trường Trung học phổ thông Trần Hữu Trang, phường Chợ Lớn, Thành phố Hồ Chí Minh

NGO HUU PHUC

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

TRUONG TUAN KIET

Nguyen Du High School, Hoa Hung Ward, Ho Chi Minh City

TANG TUAN DAT

Tran Huu Trang High School, Cho Lon Ward, Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá hiện đại ngày nay, vấn đề thể lực và kỹ thuật đóng vai trò rất quan trọng trong công tác huấn luyện và thành tích thi đấu của câu lạc bộ, đòi hỏi phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực (nhanh, mạnh, bền và khả năng phối hợp vận động) trên cơ sở đó nâng cao hiệu quả kỹ chiến thuật giúp vận động viên đạt thành tích tối ưu và giúp huấn luyện viên điều chỉnh kế hoạch huấn luyện và tuyển chọn chính xác các tài năng, phù hợp với các giai đoạn đào tạo theo các lứa tuổi.

Ở những trận đấu quan trọng,

việc các vận động viên không duy trì được thể lực chuyên môn và kỹ thuật ở thời điểm cuối trận là một trong những lý do ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích của đội, mặt khác công tác huấn luyện của các huấn luyện viên đội tuyển nữ bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh còn bộc lộ một số vấn đề làm ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng đào tạo và thành tích thi đấu, các huấn luyện viên chưa xác định được các test đánh giá một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm vận động viên. Xuất phát từ thực trạng nêu trên và để từng bước nâng

cao trình độ chuyên môn của vận động viên, nhóm tác giả đã tiến hành nghiên cứu xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên (VĐV) nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu có thể góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển bóng đá nữ U16 Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu: Giúp nhóm tác giả hình thành giả thuyết khoa học, hệ thống hóa các kiến thức liên quan đến nội dung nghiên cứu, hình thành cơ sở lý luận về phương pháp đánh giá

đối tượng nghiên cứu.

- Phương pháp phỏng vấn: Nhằm lựa chọn và xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh.

- Phương pháp kiểm tra sư phạm: Giúp xác định độ tin cậy của các test, xây dựng tiêu chuẩn phân loại, thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật.

- Phương pháp thống kê toán học: Xử lý kết quả các số liệu thu được từ các phương pháp nghiên cứu làm cơ sở để phân tích kết quả nghiên cứu.

Khách thể nghiên cứu

- Khách thể phỏng vấn: 25 người là các huấn luyện viên,

chuyên gia và các nhà chuyên môn có kinh nghiệm trong huấn luyện vận động viên bóng đá trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

- Phạm vi nghiên cứu: Các test được lựa chọn và sử dụng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên bóng đá của các tác giả.

Nhằm xác định chính xác cũng như đáp ứng được tính khoa học và hệ thống các test

BẢNG 1. TỔNG HỢP CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ

TT	TEST	TT	TEST
CÁC TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN			
1	Chạy 15 mét xuất phát cao (giây)	15	Chạy 1000 mét (phút)
2	Chạy 30 mét xuất phát cao (giây)	16	Chạy 2000 mét (phút)
3	Chạy 60 mét xuất phát cao (giây)	17	Chạy 3000 mét (phút)
4	Chạy 100m (giây)	18	Chạy 12 phút (mét)
5	Chạy 10 lần x 30 mét (giây)	19	Chạy 5 phút tùy sức (mét)
6	Sức nhanh 505 (505 Agility test)	20	Chạy 7 lần x 50 mét (giây)
7	Chạy tốc độ theo hình chữ T	21	Chạy 5 lần x 30 mét (giây)
8	Bật xa tại chỗ (cm)	22	Dẻo gập thân (cm)
9	Bật cao tại chỗ (cm)	23	Chạy 25 mét luôn cọc (giây)
10	Lực kéo lưng (kg)	24	Chạy ZigZag (giây)
11	Gập bụng (lần)	25	Chạy con thoi 4 lần x 10 mét (giây)
12	Lực cơ chân (kg)	26	Nhảy dây 2 phút (lần)
13	Bật lò cò 15 mét (giây)	27	Nhảy lực giác
14	Bật xa 5 bước không đà (cm)	28	Chạy 15 mét xuất phát cao (giây)
CÁC TEST KỸ THUẬT			
1	Tâng bóng luân phiên bằng 2 chân (lần)	6	Dẫn bóng tốc độ 30 mét (giây)
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (mét)	7	Ném biên có đà trong hành lang 3m (m)
3	Sút bóng cự ly 11 mét x 10 lần	8	Ném biên tại chỗ (m)
4	Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn (giây)	9	Chuyền bóng 30 mét vào cầu môn
5	Dẫn bóng 30 mét luôn cọc (giây)	10	Sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả)



BẢNG 2. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

STT	TEST	LẦN 1 (n = 25)				LẦN 2 (n = 25)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
CÁC TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN									
1	Chạy 15 mét xuất phát cao (giây)	10	40	15	60	14	56	11	44
2	Chạy 30 mét xuất phát cao (giây)	15	60	10	40	14	56	11	44
3	Chạy 60 mét xuất phát cao (giây)	17	68	8	32	15	60	10	40
4	Chạy 100m (giây)	24	96	1	4	25	100	0	0
5	Chạy 10 lần x 30 mét (giây)	15	60	10	40	17	68	8	32
6	Sức nhanh 505 (505 Agility test)	11	44	14	56	13	52	12	48
7	Chạy tốc độ theo hình chữ T	5	20	20	80	16	64	9	36
8	Bật xa tại chỗ (cm)	17	68	8	32	16	64	9	36
9	Bật cao tại chỗ (cm)	23	92	2	8	24	96	1	4
10	Lực kéo lưng (kg)	17	68	8	32	11	44	14	56
11	Gập bụng (lần)	14	56	11	44	16	64	9	36
12	Lực cơ chân (kg)	15	60	10	40	17	68	8	32
13	Bật lò cò 15 mét (giây)	9	36	16	64	10	40	15	60
14	Bật xa 5 bước không đà (cm)	13	52	12	48	14	56	11	44
15	Chạy 1000 mét (phút)	15	60	10	40	16	64	9	36
16	Chạy 2000 mét (phút)	11	44	14	56	13	52	12	48
17	Chạy 3000 mét (phút)	17	68	8	32	13	52	12	48
18	Chạy 12 phút (mét)	21	84	4	16	22	88	3	12
19	Chạy 5 phút tùy sức (mét)	13	52	12	48	16	64	9	36
20	Chạy 7 lần x 50 mét (giây)	15	60	10	40	19	76	6	24
21	Chạy 5 lần x 30 mét (giây)	22	88	3	12	23	92	2	8
22	Đeo gập thân (cm)	15	60	10	40	15	60	10	40
23	Chạy 25 mét luồn cọc (giây)	14	56	11	44	17	68	8	32
24	Chạy ZigZag (giây)	22	88	3	12	23	92	2	8
25	Chạy con thoi 4 lần x 10 mét (giây)	13	52	12	48	17	68	8	32
26	Nhảy dây 2 phút (lần)	15	60	10	40	17	68	8	32
27	Nhảy lục giác	18	72	7	28	12	48	13	52
28	Chạy 15 mét xuất phát cao (giây)	14	56	11	44	11	44	14	56
CÁC TEST KỸ THUẬT									
1	Tâng bóng luân phiên bằng 2 chân (lần)	23	92	2	8	24	96	1	4
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (mét)	21	84	4	16	23	92	2	8
3	Sút bóng cự ly 11 mét x 10 lần	14	56	11	44	11	44	14	56
4	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (giây)	16	64	9	36	15	60	10	40
5	Dẫn bóng 30 mét luồn cọc (giây)	17	68	8	32	18	72	7	28
6	Dẫn bóng tốc độ 30 mét (giây)	22	88	3	12	24	96	1	4
7	Ném biên có đà trong hành lang 3m (m)	18	72	7	28	19	76	6	24
8	Ném biên tại chỗ (m)	21	84	4	16	22	88	3	12
9	Chuyển bóng 30 mét vào cầu môn	18	72	7	28	17	68	8	32
10	Sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả)	24	96	1	4	23	92	2	8

đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh, nhóm tác giả đã tiến hành tổng hợp và thu thập các tài liệu, các công trình nghiên cứu có liên quan của các tác giả như Nguyễn Quang Duy (2018) [1]; Nguyễn Đăng Hà (2018) [2]; Dương Văn Hiền (2008) [3]; Nguyễn Trọng Lợi (2004) [4]; Nguyễn Danh Thái, Nguyễn Danh Hoàng Việt, Nguyễn Quốc Hùng (2002) [5]; Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002) [7], Phạm Xuân Thành (2007) [6], Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004) [9], Nguyễn Văn Thu Thy (2015) [8]. Căn cứ vào các tài liệu liên quan đến bóng đá, vào kinh nghiệm thực tế, điều kiện về cơ sở vật chất ..., nhóm tác giả đã tổng hợp được 38 test phù hợp với lứa tuổi, giới tính, trình độ và điều kiện tập luyện để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

2.2. Phỏng vấn và xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh

Từ cơ sở tổng hợp, thu thập tài liệu và kết quả tổng hợp ở bảng 1 để đảm bảo tính khoa học, tính khách quan và hạn chế sai sót trong việc lựa chọn các test đánh giá, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 02 lần (lần 01 cách lần 02 là 01 tuần) các huấn luyện viên, chuyên gia, trọng tài

và các nhà chuyên môn trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh về mức độ phù hợp và tính thực tiễn của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật đối với VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh. Số phiếu phát ra lần một là 25 phiếu và số phiếu thu vào là 25 phiếu, số phiếu phát ra lần 02 là 25 phiếu và số phiếu thu vào là 25 phiếu trả lời theo 02 mức độ (đồng ý và không đồng ý).

Kết quả phỏng vấn ở bảng 2 cho thấy các huấn luyện viên, chuyên gia, trọng tài và các nhà chuyên môn thống nhất cao về các ý kiến trả lời. Theo phương pháp luận đã trình bày ở trên thì các test được lựa chọn có mức độ đồng ý chiếm tỷ lệ từ > 80% cả 02 lần phỏng vấn được tiếp tục đưa vào nghiên cứu.

Tuy nhiên để kiểm định sự trùng hợp kết quả của 02 lần phỏng vấn, nghiên cứu tiến hành so sánh tỷ lệ % của hai lần phỏng vấn qua chỉ số Khi bình phương (X^2), thể hiện ở bảng 3.

Qua số liệu từ bảng 3, cho thấy ở các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test, chỉ số $X^2_{\text{tính}}$ từ 0.17 đến $1.09 < X^2_{\text{bảng}} = 3,84$ nên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn của các huấn luyện viên, chuyên gia, trọng tài và các nhà chuyên môn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

2.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh

Để đảm bảo khoa học, tính chính xác và độ tin cậy cũng như mức độ phù hợp của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật đối với khách thể nghiên cứu, nhóm tác giả tiến hành kiểm nghiệm trên 25 VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh. Tiến hành kiểm tra 2 đợt (thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày). Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau, sau đó tiến hành tính hệ số tương quan r của test giữa 2 lần kiểm tra như sau:

Thông qua kết quả thống kê ở bảng 4, nghiên cứu nhận thấy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh ($r_{\text{tính}}$ từ 0.81 đến 0.93 và $r_{\text{tính}} > 0.8$) đều đủ độ tin cậy và có tính khả thi.

Theo một số nhà khoa học, ngoài các tiêu chí như độ tin cậy, tính thông báo của test ra, để chọn lựa các nội dung cần kiểm tra phải dựa trên nguyên tắc: (1) dễ tiến hành đo lường, (2) có thể so sánh và đánh giá theo cá thể, theo khu vực và theo các quốc gia khác nhau. Quy trình lựa chọn test dựa trên cơ sở lý luận, tham khảo các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước có liên quan đến lĩnh vực của đề tài, phỏng vấn chuyên gia, đảm bảo tính khoa học, tính toàn diện và phù hợp với Judo. Các test đơn giản, không đòi hỏi thiết bị phức tạp, dễ triển khai ở địa phương, phù hợp với điều kiện thực tiễn bóng đá nữ Thành phố Hồ Chí Minh. Trình độ và thâm niên công tác của các đối tượng được

**BẢNG 3. SO SÁNH KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA VĐV NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

STT	TEST	LẦN 1 (n = 25)		LẦN 2 (n = 25)		X2	P
		Tỷ lệ %		Tỷ lệ %			
		Đồng ý	Không đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý		
CÁC TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN							
1	Chạy 100m (giây)	96	4	100	0	1.02	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	92	8	96	4	0.35	>0.05
3	Chạy 12 phút (mét)	84	16	88	12	0.17	>0.05
4	Chạy 5 lần x 30 mét (giây)	88	12	92	8	0.22	>0.05
5	Chạy ZigZag (giây)	88	12	92	8	0.22	>0.05
CÁC TEST KỸ THUẬT							
1	Tâng bóng luân phiên bằng 2 chân (lần)	92	8	96	4	0.35	>0.05
2	Đá bóng xa trong hành lang 5m (mét)	84	16	92	8	0.76	>0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 30 mét (giây)	88	12	96	4	1.09	>0.05
4	Ném biên tại chỗ (m)	84	16	88	12	0.17	>0.05
5	Sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả)	96	4	92	8	0.35	>0.05

BẢNG 4. KẾT QUẢ KIỂM NGHIỆM ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

STT	TEST	$\bar{x}_1 \pm \sigma_1$	$\bar{x}_2 \pm \sigma_2$	r	P
CÁC TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN					
1	Bật cao tại chỗ (cm)	27.44 ± 1.96	28.00 ± 1.44	0.90	<0.05
2	Chạy ZigZag (giây)	51.76 ± 1.30	50.52 ± 0.96	0.87	<0.05
3	Chạy 100m (giây)	16.75 ± 0.51	16.85 ± 0.61	0.93	<0.05
4	Chạy 5 x 30m (giây)	26.89 ± 0.31	26.84 ± 0.32	0.88	<0.05
5	Chạy 12 phút (giây)	2080 ± 36.63	2079 ± 42.77	0.90	<0.05
CÁC TEST KỸ THUẬT					
1	Tâng bóng luân phiên bằng hai chân (lần)	201.68 ± 12.26	208.84 ± 12.02	0.92	<0.05
2	Ném biên tại chỗ (m)	15.02 ± 0.56	15.18 ± 0.2	0.81	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 30m (giây)	27.82 ± 0.62	27.89 ± 0.65	0.89	<0.05
4	Sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả)	6.48 ± 0.51	6.44 ± 0.51	0.92	<0.05
5	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)	24.60 ± 1.96	26.76 ± 2.05	0.83	<0.05

phòng vấn đảm bảo tính khoa học của kết quả phỏng vấn. Mỗi chỉ tiêu sử dụng trong nghiên cứu khoa học cần phải đảm bảo độ tin cậy và tính phù hợp. Để đảm bảo điều đó, nghiên cứu đã phân tích, tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá từ các nguồn tài liệu, các tác giả có uy tín, đảm bảo độ tin cậy cao. đánh giá trên nhóm khách thể nghiên cứu là tương đối phù hợp.

Kết quả nghiên cứu đã tổng hợp được 38 test thường dùng để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho VĐV bóng đá nữ để đưa vào phỏng vấn lựa chọn. Nghiên cứu đã sử dụng công thức toán học $|r|$ tương quan để kiểm tra độ tin cậy của các test. Tất cả 10 test đạt hệ số tương quan mạnh ($|r| > 0.6$) và độ tin cậy cao ($r > 0.8$) và tính thông báo cao, đảm bảo

phản ánh chính xác đánh giá năng lực của VĐV. Điều này cho thấy có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Các test được đánh giá cao ở lần phỏng vấn thứ nhất thì cũng được đánh giá cao ở lần tiếp theo. Theo nguyên tắc chỉ chọn các test đạt >80% tỷ lệ đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn, kết quả nghiên cứu xác định được 10 test đánh giá thể lực (5 thể lực

chuyên môn, 5 kỹ thuật) đánh giá cho VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh được thực hiện khoa học, dựa trên cơ sở lý luận vững chắc, phỏng vấn chuyên gia, và kiểm tra độ tin cậy/tính thông báo. Các test phản ánh tốt yêu cầu đánh giá cho VĐV bóng đá nữ Thành phố Hồ Chí Minh, đơn giản, khả thi, và cung cấp dữ liệu nền tảng để xây dựng thang điểm đánh giá.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước tổng hợp,

phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test, nghiên cứu tiến hành thống kê để lựa chọn, lược bớt những test không khả thi hoặc ít có giá trị về khoa học, thực hiện phỏng vấn và thu thập ý kiến của các huấn luyện viên, chuyên gia và các nhà chuyên môn. Từ kết quả của các bước nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm: Bật cao tại chỗ (cm), Chạy ZigZag (giây), Chạy 100m (giây), Chạy

5x30m (giây), Chạy 12 phút (m), Tăng bóng luân phiên hai chân (lần), Ném biên (m), Dẫn bóng tốc độ 30m (giây), Sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả) và Đá bóng xa trong hành lang 5m (m). Các test đánh giá đảm bảo độ tin cậy, có ý nghĩa khoa học và nhận được được sự đồng thuận cao. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 30/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 12/08/2025,
ngày chấp nhận đăng: 20/08/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Quang Duy (2018), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên U15 bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Đăng Hà (2018), *Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên bóng đá nam đội tuyển U15 tỉnh An Giang sau 6 tháng tập luyện*. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Văn Hiền (2008), *Nghiên cứu đánh giá tố chất thể lực và kỹ thuật của vận động viên bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Trọng Lợi (2004), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật sau một năm tập luyện của vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 17 – 18 Khánh Hòa*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Danh Thái, Nguyễn Danh Hoàng Việt, Nguyễn Quốc Hùng (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Phạm Xuân Thành (2007), *Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu)*, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
7. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Nguyễn Văn Thu Thy (2015), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của vận động viên bóng đá nam bóng đá U12-U13 đội tuyển An Giang sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
10. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.