



ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATION OF THE DEVELOPMENT OF SPORT SPECIFIC FITNESS AND TECHNIQUE OF U16 FEMALE FOOTBALL PLAYERS IN HO CHI MINH CITY TEAM

TÓM TẮT: Đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật là nội dung rất quan trọng trong công tác huấn luyện giúp cho ban huấn luyện theo dõi sự phát triển, điều chỉnh lượng vận động và so sánh các chỉ số ở những năm tiếp theo qua đó cải thiện thành tích thi đấu của đội ở các giải đấu. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu sử dụng 10 test để đánh giá sự phát triển 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 cho thấy thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh có sự tiến bộ và tăng trưởng nhất định giúp huấn luyện viên có thêm cơ sở dữ liệu để điều chỉnh kế hoạch huấn luyện ở mùa giải kế tiếp, giúp cầu thủ từng bước hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao tố chất thể lực trong quá trình thi đấu và tập luyện hướng đến mục tiêu đạt được thành tích tốt nhất khi tham dự các giải đấu.

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

ABSTRACT: Assessment of technical and professional fitness is a very important content in training, helping the coaching staff monitor development, adjust the amount of exercise and compare indicators in the following years, thereby improving the team's performance in tournaments. Through regular scientific research methods, the study used 10 tests to assess the development of technical and professional fitness for female athletes of the Ho Chi Minh City U16 Football team. The research results showed that the technical and professional fitness of female athletes of the Ho Chi Minh City U16 Football team had certain progress and growth, helping coaches have more data to adjust the training plan in the next season, helping players gradually improve their techniques and improve their physical qualities during competition and training, aiming to achieve the best results when participating in tournaments.

KEYWORDS: Sport specific fitness, technique, 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

Những năm gần đây, bóng đá hiện đại không ngừng phát triển với nhiều mô hình mới, cải tiến mới do đó đòi hỏi vận động viên phải từng bước nâng cao các tố chất thể và kỹ thuật trên cơ sở đó tăng cường tính hiệu quả của kỹ chiến thuật giúp vận động viên đạt thành tích tối ưu và giúp các huấn luyện viên điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp với các giai đoạn đào tạo theo các lứa tuổi. Trong quá trình đào tạo và huấn luyện, công tác đánh giá thể lực và kỹ thuật của vận động viên là công việc thường xuyên, có ý nghĩa

về mặt khoa học và lý luận thực tiễn.

Thể lực và kỹ thuật là một trong các yếu tố cơ bản cấu thành thành tích thể thao, là yếu tố đóng vai trò quan trọng trong môn Bóng đá. Đối với vận động viên trẻ việc đánh giá thể lực và kỹ thuật nhằm mục đích phát hiện khả năng tiềm ẩn, phát huy tối ưu năng lực bản thân để sẵn sàng đạt thành tích thể thao cao... từ cơ sở đó đưa ra dự báo triển vọng về thành tích thi đấu của các vận động viên. Nhằm từng bước cải thiện và nâng cao trình độ chuyên môn cho vận động viên trẻ, nghiên cứu tiến

hành đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên (VĐV) nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu có thể là tài liệu tham khảo cho các trung tâm huấn luyện thể thao, các trung tâm bóng đá và các câu lạc bộ bóng đá... và góp phần cải thiện 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: Hình thành và hệ thống hóa các kiến thức khoa học liên quan đến nội dung nghiên cứu, hình thành cơ sở lý luận thực tiễn về phương pháp đánh giá khách thể, đối tượng nghiên cứu.

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

- Phương pháp quan sát sư phạm: Tiến hành quan sát các buổi huấn luyện để tìm hiểu thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời thu thập các thông tin để giải quyết các mục tiêu của đề tài.

- 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 sự phát triển 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 huấn luyện viên, chuyên gia, trọng tài và các nhà chuyên môn có kinh nghiệm trong huấn luyện vận động viên bóng đá trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

- Khách thể nghiên cứu: 25 VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh.

- Phạm vi nghiên cứu: Sử dụng các test đã được lựa chọn nhằm đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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

Để xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh nghiên cứu tiến hành thực hiện 03 bước như sau:

- Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho VĐV bóng đá của các tác giả.

Nhóm tác giả đã tiến hành tổng hợp, thu thập các tài liệu, các công trình nghiên cứu khoa học, căn cứ điều kiện về cơ sở vật chất, kinh nghiệm huấn luyện. Nghiên cứu 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 đội tuyển bóng đá U16

Thành phố Hồ Chí Minh.

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

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, trọng tài và các nhà chuyên môn về mức độ phù hợp của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật đối với VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh. Số phiếu phát ra lần 01 là 25 và số phiếu thu vào 25, số phiếu phát ra lần 02 là 25 và số phiếu thu vào 25, các test được lựa chọn có mức độ đồng ý chiếm tỷ lệ từ $\geq 80\%$ cả 02 lần phỏng vấn được tiếp tục đưa vào nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu tiến hành kiểm định kết quả 02 lần phỏng vấn bằng chỉ số Khi bình phương ($\bar{\chi}^2$) và thu được kết quả $\bar{\chi}^2_{\text{tính}}$ từ 0.17 đến $1.09 < \bar{\chi}^2_{\text{bảng}} = 3,84$ nên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì vậy kết quả phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Thông qua kết quả phỏng vấn, nghiên cứu chọn được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh: Chạy 100m (giây), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy 12 phút (mét), Chạy 5 lần x 30 mét (giây), Chạy ZigZag (giây), Tăng bóng luân phiên bằng 2 chân (lần), Đá bóng xa trong hành lang 5m (mét), Dẫn bóng tốc độ 30 mét (giây), Ném biên tại chỗ (m), Sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả).

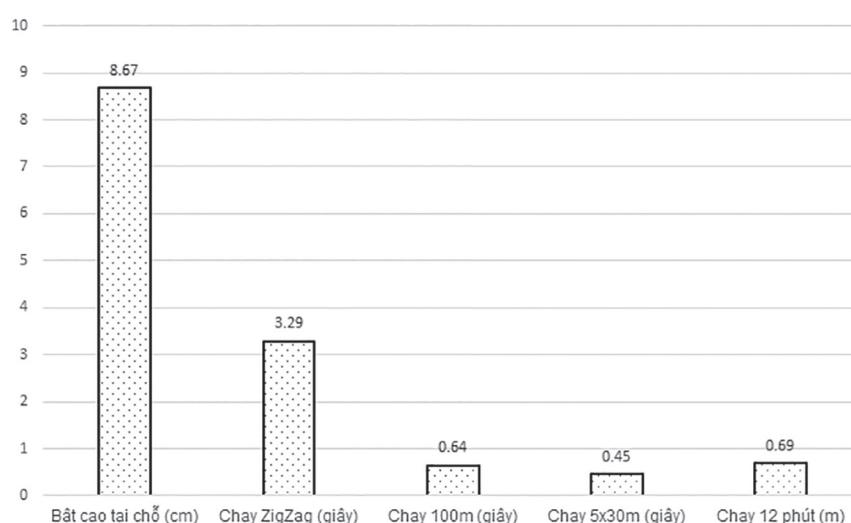
**BẢNG 1. SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

STT	TEST	THAM SỐ	$\bar{x}_1$	S_1	$\bar{x}_2$	S_2	d	W%	t	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)		27.44	1.96	29.92	2.02	2.48	8.67	11.43	<0.05
2	Chạy ZigZag (giây)		51.76	1.30	50.08	0.95	1.68	3.29	9.33	<0.05
3	Chạy 100m (giây)		16.75	0.51	16.64	0.51	0.11	0.64	8.19	<0.05
4	Chạy 5x30m (giây)		26.89	0.31	26.76	0.32	0.12	0.45	4.57	<0.05
5	Chạy 12 phút (m)		2080	36.63	2094.40	37.54	14.40	0.69	10.12	<0.05

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

Để đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy cũng như mức độ phù hợp của các test đối với khách thể nghiên cứu, nhóm tác giả tiến hành kiểm nghiệm trên 25 VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh. Tiến hành kiểm tra 02 đợt (thời gian giữa 02 đợt cách nhau 07 ngày). Các điều kiện kiểm tra giữa 02 lần là như nhau, sau đó tiến hành tính hệ số tương quan r của test giữa 02 lần kiểm tra. Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy cho thấy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh (rtính từ 0.81 đến 0.93 và rtính>0.8) đều đủ độ tin cậy và có tính khả thi. Nghiên cứu không tiến hành thực hiện kiểm tra tính thông báo của các test vì tính chất chủ yếu của môn bóng đá 11 người là đối kháng tập thể, không phân biệt vai trò rõ ràng của từng cá nhân trong quá trình thi đấu và thành tích được tính chung cho cả tập thể.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật

**BIỂU ĐỒ 1. SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

của vận động viên nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện

Theo kế hoạch huấn luyện và thông qua các test đã được xác định, nhóm tác giả tiến hành kiểm tra thể lực chuyên môn và kỹ thuật của 25 VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh tại 02 thời điểm ban đầu và sau một năm tập luyện.

2.2.1. Đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn của vận động viên nữ đội tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh.

Để có cơ sở đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn, nghiên cứu tiến hành đánh giá sự tăng trưởng về thể lực chuyên môn của VĐV nữ U16

đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh, kết quả được thể bảng 1.

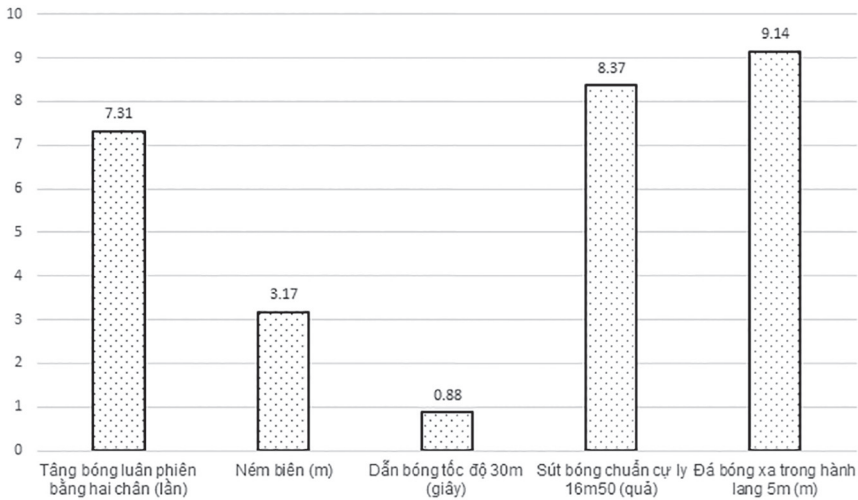
- Test bật cao tại chỗ (cm): Thành tích trung bình tăng 2.48 cm, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 8.67%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 11.43 > t_{\text{bảng}} = 2.064$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Test Chạy ZigZag (giây): Thành tích trung bình giảm 1.68 giây, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 3.29%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 9.33 > t_{\text{bảng}} = 2.064$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Test chạy 100m (giây): Thành tích trung bình giảm 0.11 giây, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 0.64%. Sự tăng

BẢNG 1. SỰ PHÁT TRIỂN VỀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

STT	TEST	THAM SỐ	$\bar{x}_1$	σ_1	$\bar{x}_2$	σ_2	d	W%	t	P
1	Tâng bóng luân phiên bằng hai chân (lần)		201.68	12.26	216.96	12.58	15.25	7.31	10.03	<0.05
2	Ném biên (m)		15.02	0.56	15.50	0.57	0.48	3.17	6.99	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 30m (giây)		27.82	0.62	27.57	0.59	0.25	0.88	8.04	<0.05
4	Sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả)		6.48	0.51	7.04	0.45	0.56	8.37	4.80	<0.05
5	Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)		24.60	1.96	26.96	2.19	2.36	9.14	5.73	<0.05



BIỂU ĐỒ 2. SỰ PHÁT TRIỂN VỀ KỸ THUẬT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NỮ U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

trường này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=8.19>t_{\text{bảng}}=2.064$ ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

- Test chạy 5x30m (giây): Thành tích trung bình giảm 0.12 giây, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 0.45%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=4.57>t_{\text{bảng}}=2.060$, ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

- Test chạy 12 phút (m): Thành tích trung bình tăng 14.40 m, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 0.69%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=10.12>t_{\text{bảng}}=2.064$, ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

2.2.2. Đánh giá sự phát triển về kỹ thuật của vận động viên nữ đội

tuyển bóng đá U16 Thành phố Hồ Chí Minh.

Để có cơ sở đánh giá sự phát triển về kỹ thuật, nghiên cứu tiến hành đánh giá sự tăng trưởng về kỹ thuật của VĐV nữ U16 đội tuyển bóng đá Thành phố Hồ Chí Minh, kết quả được thể bảng 2.

- Test tâng bóng luân phiên hai chân (lần): Thành tích trung tăng 15.28 lần, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 7.31%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=10.03>t_{\text{bảng}}=2.064$, ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

- Test ném biên (m): Thành tích trung bình tăng 0.48 m,

tương ứng với nhịp tăng trưởng là 3.17 %. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=6.99>t_{\text{bảng}}=2.064$, ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

- Test dẫn bóng tốc độ 30m (giây): Thành tích trung bình giảm 0.25 giây, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 0.88%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=8.04>t_{\text{bảng}}=2.064$, ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

- Test sút bóng chuẩn cự ly 16m50 (quả): Thành tích trung bình tăng 0.56 quả, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 8.37%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=4.80>t_{\text{bảng}}=2.064$, ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

- Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m): Thành tích trung bình tăng 2.36 m, tương ứng với nhịp tăng trưởng là 9.14%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}}=5.73>t_{\text{bảng}}=2.064$, ở ngưỡng xác suất $P<0.05$.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước, nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho



VĐV nữ đội tuyển bóng đá U16 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. Trong đó, về thể lực chuyên môn test Bật cao tại chỗ có nhịp tăng trưởng cao nhất (8.67%) và test Chạy 5x30m có nhịp tăng trưởng thấp nhất (0.45%), về kỹ thuật test Đá bóng xa trong hành lang 5m có nhịp tăng trưởng cao nhất (9.14%) và test Dẫn bóng tốc độ 30m có nhịp tăng trưởng thấp nhất (0.88%). Kết quả nghiên cứu này có ý nghĩa rất quan trọng

giúp cải thiện thành tích thi đấu cho đội tuyển bóng đá nữ U16 Thành phố Hồ Chí Minh và đây cũng chính là tài liệu tham khảo cho các trung tâm đào tạo bóng đá và các câu lạc bộ bóng đá, từng bước thúc đẩy sự phát triển bóng đá nữ tại Thành phố Hồ Chí Minh. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 30/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 13/08/2025,
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.