

Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Xây dựng Miền Tây, tỉnh Vĩnh Long

Nguyễn Quyết Thắng*, Nguyễn Văn Mười*

*ThS. Bộ môn Giáo dục Thể chất, Quốc Phòng Trường Đại học Xây dựng Miền Tây

Received: 7/10/2023; Accepted: 12/10/2023; Published: 19/10/2023

Abstract: Through the use of reliable scientific research methods, the study determined that the main purpose is to select appropriate and effective exercises in developing professional physical fitness for student athletes of the Football team at Western University of Construction, Vinh Long Province. Through the process of collection, statistics and system, research has selected 21 exercises and 6 tests suitable for research purposes. Through testing and assessing the current state of professional physical fitness, it shows that the average value of the physical fitness tests of football team athletes at Western University of Construction is representative of the sample set ($\epsilon < 0.05$) and has high uniformity ($Cv < 10\%$). After each cycle of experimental training with specialized physical fitness development exercises, the results recorded clear growth in all physical fitness tests. The comparison results after experimental stages 1–2 show that all 6 evaluation tests have statistically significant differences at the probability threshold $p < 0.05$ with $t_{\text{calculation}} > t_{\text{table}} = 3.326$.

Keywords: Football, team, professional physical fitness, male students.

1. Đặt vấn đề

Phát triển mạnh mẽ, tầm ảnh hưởng lớn, Bóng đá ngày nay đã vượt ra ngoài phạm vi của một môn thể thao bình thường và trở thành một bộ phận không thể thiếu của xã hội. Bóng đá 5 người du nhập vào Việt Nam từ đầu những năm 90, và nó đã nhanh chóng thích nghi với con người Việt Nam, Bóng đá Việt Nam vốn thiên về kỹ thuật khéo léo phù hợp với tầm vóc nhỏ bé.

Trong tình hình hiện nay, ở Trường Đại học Xây dựng Miền Tây (T.ĐHXDMT) phong trào chơi Bóng đá 5 người phát triển rất mạnh và đội Bóng đá nam của trường đã đạt được nhiều thành tích đáng khích lệ ở các giải Bóng đá cấp phường, cấp thành phố và giải sinh viên toàn tỉnh như hạng 3 giải bóng đá SV tỉnh năm 2014, hạng 4 giải Bóng đá TP Vĩnh Long năm 2014. Tuy nhiên do các em chưa được huấn luyện thể lực một cách hoàn chỉnh nên ở giải thi đấu trong thời gian gần đây đội tuyển Bóng đá nam của T.ĐHXDMT chưa đạt thành tích cao.

Thông qua đánh giá thực trạng vấn đề tồn tại, nghiên cứu xác định mục đích chính là lựa chọn các bài tập phù hợp, tin cậy nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng đá nam T.ĐHXDMT, Tỉnh Vĩnh Long. Kết quả của nghiên cứu được dùng như phương tiện quan trọng trong quá trình huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu và tương đương, đồng thời

kết quả cũng là cơ sở để hoàn thiện chương trình huấn luyện, nâng cao hiệu quả thi đấu của đội tuyển, qua đó kích thích các phong trào hoạt động TDTT trong T.ĐHXDMT.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các nhiệm vụ khoa học, nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản và tin cậy gồm: Phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan; Phỏng vấn; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm; Toán học thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho 14 SV nam là VĐV thuộc đội tuyển Bóng đá T.ĐHXDMT.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua tổng hợp tài liệu chuyên môn, kết hợp với phỏng vấn chuyên gia và quá trình lập test, nghiên cứu lựa chọn được 6 test phù hợp, đảm bảo các yếu tố khoa học tin cậy cho việc đánh giá đối tượng nghiên cứu gồm: Test 1) Dẫn bóng luân cọc 10m (s) (ý kiến chuyên gia mức rất quan trọng đạt 86%; r lập test=0.816>0.8; r thông báo=0.757>0.6); Test 2) Bật xa tại chỗ (cm) (ý kiến chuyên gia mức rất quan trọng đạt 92%; r lập test=0.882>0.8; r thông

báo $=0.704 > 0.6$); Test 3) Chạy 15m xuất phát cao (s) (ý kiến chuyên gia mức rất quan trọng đạt 93%; r lập test $=0.901 > 0.8$; r thông báo $=0.695 > 0.6$); Test 4) Chạy 5x30m (s) (ý kiến chuyên gia mức rất quan trọng đạt 90%; r lập test $=0.881 > 0.8$; r thông báo $=0.679 > 0.6$); Test 5) Chạy 1200m (phút) (ý kiến chuyên gia mức rất quan trọng đạt 94%; r lập test $=0.892 > 0.8$; r thông báo $=0.720 > 0.6$); Test 6) Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (s) (ý kiến chuyên gia mức rất quan trọng đạt 87%; r lập test $=0.896 > 0.8$; r thông báo $=0.726 > 0.6$).

2.3.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua tổng hợp tài liệu chuyên môn, kết hợp với phỏng vấn chuyên gia nghiên cứu quyết định lựa chọn 21 bài tập những bài tập đạt tỉ lệ từ 80% trở lên số chuyên gia đồng ý sử dụng ở mức rất quan trọng. Các bài tập được chia thành các nhóm, cụ thể như sau:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh: (1). Chạy 20m xuất phát cao (ý kiến phỏng vấn đạt 86%); (2). Chạy con thoi 4x10m (ý kiến phỏng vấn đạt 85%); (3). Dẫn bóng 20m và quay trở lại vị trí xuất phát sau 20s (ý kiến phỏng vấn đạt 91%);

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: (1). Nhảy bật cóc 10m **bằng** một chân (ý kiến phỏng vấn đạt 88%); (2). Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 30kg trong 10 lần/5 tổ (ý kiến phỏng vấn đạt 83%); (3). Bật xa 10 bước (ý kiến phỏng vấn đạt 94%).

- Nhóm bài tập phát triển sức bền: (1). Chạy 800m (ý kiến phỏng vấn đạt 89%); (2). Chạy 1200m (ý kiến phỏng vấn đạt 80%); (3). Chạy 5 phút tùy sức (ý kiến phỏng vấn đạt 96%);

- Nhóm bài tập phát triển sức bền tốc độ: (1). Chạy thả lỏng 15 giây +30m tốc độ tối đa/5 tổ (ý kiến phỏng vấn đạt 87%); (2). Chạy 4 lần/20m với tốc độ tối đa (ý kiến phỏng vấn đạt 85%); (3). Thi đấu tập ½ sân, có cầu môn 2x2 (ý kiến phỏng vấn đạt 98%);

- Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật chuyên môn: (1). Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn (ý kiến phỏng vấn đạt 94%); (2). Dẫn bóng xoay trở 10m/3 tổ;

- Nhóm bài tập kỹ - chiến thuật phát triển thể lực chuyên môn: (1). Chuyển bóng 3 người (ý kiến phỏng vấn đạt 89%); (2). Tranh bóng 3 người (ý kiến phỏng vấn đạt 90%); (3). Di chuyển chuyền 10m +sút cầu môn (ý kiến phỏng vấn đạt 92%); (4). Thi đấu giới hạn không gian 4 người (ý kiến phỏng vấn đạt 93%); (5). Di chuyển truyền nhiều trạm (ý kiến phỏng vấn đạt 96%); (6). Di chuyển dẫn bóng vượt chướng ngại (ý kiến phỏng vấn đạt 95%); (7). Di chuyển chuyền

bóng zíc zắc (ý kiến phỏng vấn đạt 89%)].

2.3.3. Xây dựng chương trình huấn luyện

Phân bố thời gian cho các nội dung huấn luyện của chương trình được xác định cho từng nội dung cụ thể. Tùy thuộc vào thời điểm cụ thể mà HLV có thể điều chỉnh cho phù hợp nhưng không được làm thay đổi thời lượng của mỗi nội dung huấn luyện.

Trong từng thời kỳ, giai đoạn, hệ thống các bài tập hoặc nhóm bài tập đã lựa chọn được sử dụng chiếm khoảng 70% tổng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn Chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng đá nam T.DHXDMT được chia thành 2 giai đoạn: *Giai đoạn 1: Giai đoạn huấn luyện thể lực chuyên môn cơ sở* (20 tuần); *Giai đoạn 2: Giai đoạn huấn luyện thể lực chuyên môn nâng cao* (15 tuần).

Tổng thời gian huấn luyện =35 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 3, 5, 7 thời gian tập 1 buổi=120 phút, thời gian tập luyện thể lực chuyên môn trong từng buổi tập là 50→60 phút/buổi tập.

2.3.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng thực nghiệm

Bảng 2.1. Kết quả kiểm tra thể lực của các đối tượng nghiên cứu sau giai đoạn 1 (n=14)

Test	Ban đầu		Sau giai đoạn 1					
	t_1	S_{t_1}	t_2	S_{t_2}	d	$W\%$	T	P
Test 1	9.69	0.51	9.41	0.47	0.28	2.93	1.80	<0.05
Test 2	207.93	5.32	212.29	5.32	4.36	2.07	6.02	<0.05
Test 3	2.66	0.08	2.53	0.09	0.14	5.26	7.58	<0.05
Test 4	21.59	0.67	20.77	0.46	0.82	3.86	6.41	<0.05
Test 5	5.18	0.51	4.93	0.41	0.25	4.63	3.49	<0.05
Test 6	5.59	0.21	5.39	0.24	0.20	3.71	6.08	<0.05

Kết quả ở bảng 2.1 cho thấy: Qua giai đoạn 1 thực nghiệm tập luyện thu được kết quả cả 6 test đều có sự tăng trưởng, trong đó test 3 (chạy 15m XPC) có sự tăng trưởng cao nhất=5.26% và test 6 (dẫn bóng luân cộc sút cầu môn) thấp nhất=2.07%. Hầu hết nhịp tăng trưởng của các test có sự khác biệt rõ rệt tại $p < 0.05$ vì $t_{\text{tính}} = 1.80; 6.02; 6.08; 7.58; 6.41; 3.49 > t_{\text{bảng } 0.05} = 3.326$ do đó các test trên có ý nghĩa về mặt thống kê.

Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra thể lực của các đối tượng nghiên cứu sau giai đoạn 2 (n=14)

Test	Ban đầu		Sau giai đoạn 2					
	t_1	S_{t_1}	t_2	S_{t_2}	d	$W\%$	t	P
Test 1	9.69	0.51	9.03	0.60	0.66	7.14	3.67	<0.05
Test 2	207.93	5.32	213.14	4.22	5.21	2.49	7.87	<0.05
Test 3	2.66	0.08	2.35	0.10	0.31	12.28	9.29	<0.05
Test 4	21.59	0.67	20.74	0.47	0.85	4.01	7.08	<0.05
Test 5	5.18	0.51	4.92	0.41	0.26	4.92	3.55	<0.05
Test 6	5.59	0.21	5.33	0.22	0.26	4.84	7.19	<0.05

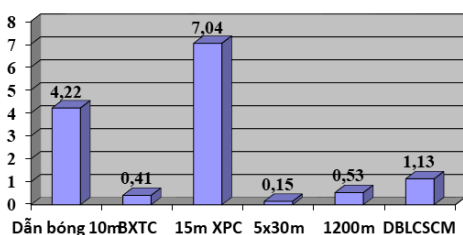
Bảng 2.2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 6 test đều có sự tăng trưởng. Trong đó test 3 (15m XPC) ghi

nhận nhịp tăng trưởng cao nhất=12.28% và tăng trưởng thấp nhất là test 6 (dẫn bóng luân cộc sút cầu môn)=2.49%. Hầu hết nhịp tăng trưởng của các test có sự khác biệt rõ rệt tại $p<0.05$ vì $t_{\text{tính}}=3.67; 7.87; 9.29; 7.08; 3.55; 7.19>t_{\text{bảng } 0.05}=3.326$ do đó các test trên có ý nghĩa về mặt thống kê.

Bảng 2.3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực của các đối tượng nghiên cứu giữa giai đoạn 1 và giai đoạn 2 (n=14)

Test	Giai đoạn 1		Giai đoạn 2					
	I	S_I	I_2	S_{I_2}	d	$W\%$	t	P
Test 1	9.41	0.47	9.03	0.60	0.38	4.22	1.97	<0.05
Test 2	212.29	5.32	213.14	4.22	0.86	0.41	1.94	<0.05
Test 3	2.53	0.09	2.35	0.10	0.17	7.04	9.29	<0.05
Test 4	20.77	0.46	20.74	0.47	0.03	0.15	1.55	<0.05
Test 5	4.94	0.42	4.92	0.41	0.03	0.53	2.02	<0.05
Test 6	5.39	0.24	5.33	0.22	0.06	1.13	2.03	<0.05

Bảng 2.3 cho thấy: Cả 6 test đều có sự tăng trưởng nhưng mức độ tăng trưởng của các test này không cao so với các sự tăng trưởng ở lần kiểm tra thứ nhất và sau giai đoạn 1, hay ở lần kiểm tra thứ nhất và sau giai đoạn 2, trong đó test 3 (15m XPC) có sự tăng trưởng cao nhất=7.04 % và test có giá trị tăng trưởng thấp nhất là test 5 (chạy 5x30)=0.15%. Ngoại trừ test 3 (15m XPC) có sự tăng trưởng khác biệt ở ngưỡng xác suất $p<0.05$ vì có $t_{\text{tính}}=9.29>t_{\text{bảng } 0.05}=3.326$. Ở 5 test còn lại nhịp tăng trưởng của các test này đều không có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $p<0.05$ vì đều có: $t_{\text{tính}}=1.97; 1.94; 1.55; 2.02; 2.03<t_{\text{bảng } 0.05}=3.326$ do đó các test trên không có ý nghĩa về mặt thống kê. Nhịp tăng trưởng trung bình ở các test về thể lực qua từng giai đoạn từ giai đoạn 1 đến giai đoạn 2 sau tập luyện của VĐV đội tuyển Bóng đá nam T.ĐHXDMT được biểu diễn qua biểu đồ 2.1 như sau:



Biểu đồ 2.1. Sự tăng trưởng các test thể lực của các đối tượng nghiên cứu giữa giai đoạn 1 và giai đoạn 2

Qua biểu đồ 2.1 cho thấy: Sau mỗi giai đoạn thì các tổ chức về thể lực đều có sự tăng trưởng dưới sự tác động của của các nhóm bài tập đã được lựa chọn

ứng dụng vào trong quá trình huấn luyện, nhưng các chỉ số tăng trưởng đã giảm nhiều so với sau giai đoạn 1 và sau giai đoạn 2. Ở các test đánh giá sức nhanh có sự tăng trưởng cao nhất trong 6 test: $W\%_{15mXPC}=7.04$; $W\%_{\text{Dẫn bóng luân cộc 10m}}=1.13$ điều này cho thấy trong quá trình huấn luyện các bài tập qua nghiên cứu lựa chọn có hiệu quả tốt trong việc nâng cao tổ chức thể lực của môn Bóng đá và theo đúng nguyên tắc huấn luyện cũng như nhiệm vụ huấn luyện là càng về sau giai đoạn huấn luyện tập trung phát triển sức nhanh và sự khéo léo (khả năng phối hợp vận động) cho các VĐV nhằm chuẩn bị cho giai đoạn tham gia thi đấu các giải theo kế hoạch.

3. Kết luận

Qua quá trình thu thập, thống kê và hệ thống, đã nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập chuyên môn nhằm phát triển thể lực chuyên môn và hệ thống 6 test dùng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các đối tượng nghiên cứu. Qua việc kiểm tra đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho thấy giá trị trung bình của các test về thể lực của các VĐV đội tuyển bóng đá T.ĐHXDMT có tính đại diện cho tập hợp mẫu ($\epsilon<0.05$) và có độ đồng nhất cao ($C_v<10\%$). Sau từng chu kỳ huấn luyện thực nghiệm bằng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn, kết quả ghi nhận sự tăng trưởng rõ rệt ở tất cả các test thể lực. Kết quả so sánh sau giai đoạn thực nghiệm 1-2 cho thấy tất cả 6 test đánh giá đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p<0.05$ với $t_{\text{tính}}>t_{\text{bảng}}=3.326$.

Tài liệu tham khảo

1. Aulic I. V (1982). Đánh giá trình độ tập luyện Thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Ngọc Cừ và Dương Nghiệp Chí (2000). Huấn luyện Thể thao với trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng trong cơ thể, Viện KH TDTT, Hà Nội.
3. Dietricks Harse (1995). Học thuyết Huấn luyện, NXB TDTT Hà Nội.
4. Trịnh Trung Hiếu (1997). Lý luận và phương pháp Giáo dục TDTT trong nhà trường, NXB TDTT Hà Nội.
5. Cai Văn Hòa (2015). Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập sức bền cho đội tuyển Futsal nam Trường Đại học Đà Lạt, Luận văn Thạc sĩ, ĐH TDTT TP HCM.
6. Nguyễn Doãn Quang (2015). Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng đá nam SV Trường ĐH TDTT TPHCM sau 1 chu kỳ huấn luyện. Luận văn Thạc sĩ, ĐH TDTT TP HCM.