

NGHIÊN CỨU XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ FUTSAL NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TIỀN GIANG

ThS. Tăng Phú Đức
Trường Đại học Tiền Giang

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp khoa học thường quy trong nghiên cứu khoa học TDDT, bài viết đã lựa chọn được 43 bài tập huấn luyện sức nhanh cho đội tuyển bóng đá futsal nam sinh viên trường Đại học Tiền Giang. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, sau 1 năm áp dụng các bài tập đã xây dựng và lựa chọn vào tập luyện thi đấu thì sức nhanh của các em đội tuyển bóng đá futsal nam sinh viên đều được nâng lên đáng kể.

Từ khóa: thể lực, kiểm tra, bài tập, bóng đá nam, Đại học Tiền Giang, sức nhanh.

Abstract: By using routine scientific methods in scientific research and sports, the project has selected 43 quick training exercises for the male students of futsal football team at Tien Giang University. Initially apply the selected exercises in practice and evaluate the effectiveness. As a result, after 1 year of applying the built exercises and choosing to practice, the quickness of the boys' futsal football team was significantly improved.

Keywords: physical strength, examination, exercises, men's soccer, Tien Giang University, fast.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá, thể lực chiếm vị trí vô cùng quan trọng, nhất là thể lực chuyên môn. Quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn là quá trình phát triển toàn diện nhiều yếu tố vận động như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo và khéo léo.

Quan sát các trận đấu thi đấu bóng đá của đội tuyển bóng đá futsal nam trường Đại học Tiền Giang tham gia thi đấu và qua trao đổi các HLV bóng đá đều có chung nhận định là sinh viên thuộc đội tuyển của nhà trường chưa đạt được thành tích trong giải khu vực là do thể lực yếu, đặc biệt là yếu tố sức nhanh trong thi đấu thể hiện qua bước chạy và tranh cướp bóng của các em. Xuất phát từ những lý do trên nên tôi tiến hành chọn nghiên cứu: “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện sức nhanh cho đội tuyển bóng đá futsal nam sinh viên trường Đại học Tiền Giang”.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: phương pháp đọc và phân tích tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thông kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định hệ thống test đánh giá sức nhanh cho VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Nam trường Đại học Tiền Giang

Qua kết quả phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên các trường Đại học, chúng tôi đã nghiên cứu và lựa chọn được một số test như sau: *Chạy 30m xuất phát cao (s)*, *Chạy 3m con thoi (s)*, *Chạy luân cọc 20m (s)*, *Chạy T test (s)*, *Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)*, *Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)*, *Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)*.

2. Xây dựng hệ thống bài tập đánh giá sức nhanh cho VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Nam trường Đại học Tiền Giang

2.1. Xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện sức nhanh

Đề tài quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt 80% thì được chọn làm các bài tập phát triển sức nhanh cho đội bóng đá Futsal nam trường Đại học Tiền Giang. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 43 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm sau:

- **Bài tập 1:** Cầu thủ A và B đứng quay mặt về phía cầu môn trong tư thế chuẩn bị, cầu thủ C chuyền một đường chuyền bóng dài từ 10m đến 15m. A và B cùng xuất phát đuổi bóng, cầu thủ nào nhận được bóng sẽ thực hiện cú sút cầu môn. Cầu thủ còn lại có thể truy cản đối phương.

- **Bài tập 2:** Các cầu thủ xếp theo 2 hàng dọc cách nhau 5m HLV đá bóng vào khung trống tùy ý số 1 và số 2 đồng thời chạy lên cướp bóng. Khi một cầu thủ giành được bóng thì cầu thủ kia xoạc bóng. Nhịp điệu tăng dần từ chậm đến nhanh.

- **Bài tập 3:** Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B trong lúc đó cầu thủ C từ phía sau tăng tốc tới khu 6m nhận đường bật tường của B, sau đó thực hiện sút cầu môn.

- **Bài tập 4:** Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B trong lúc đó cầu thủ C từ phía sau tăng tốc tới khu 9m nhận đường bật tường của B, sau đó thực hiện sút cầu môn.

- **Bài tập 5:** Dẫn bóng di chuyển tốc độ cao, qua cọc và sút cầu môn.

- **Bài tập 6:** Dẫn bóng nhanh qua cọc và thực hiện sút cầu môn. Bài tập được áp dụng theo nhóm số lượng cọc từ 3 đến 5 và đặt lộn xộn. Yêu cầu dẫn bóng nhanh mà không chạm cọc.

- **Bài tập 7:** Chạy với tốc độ cao nhất; cầu thủ xuất phát chạy đến cột mốc rồi quay lại vị trí ban đầu. Sau đó tiếp tục theo hướng khác.

- **Bài tập 8:** Các phương án tập: chạy lùi lưng về trước, dẫn bóng chạy ngang, chạy biến tốc, chạy kết hợp bật cao.

- **Bài tập 9:** Chạy luồn cọc cao 1,5m và mỗi cọc đặt cách nhau 1,2m nhận bóng từ biên tạt vào sút cầu môn.

- **Bài tập 10:** Số 1 dẫn bóng chuyền bóng từ góc cuối sân vào giữa trước khu phạt bóng. Số 2 và số 3 lao lên cướp bóng vượt qua đối phương - sút cầu môn. Theo lệnh của HLV các nhóm thay đổi nhiệm vụ.

- **Bài tập 11:** B đứng ở giữa ném bóng mạnh, đập sàn bằng hai tay nảy qua đầu A, A phải khéo léo không chể, dừng bóng. Sau đó trả lại cho B. Bài tập với yêu cầu dừng bóng chính xác.

- **Bài tập 12:** A chuyền bóng cho B theo đường chạy của B, B cũng làm tương tự như thế đối với cầu thủ C, tiếp tục C chuyền bóng cho D, D tiếp tục dẫn bóng đến cuối đường biên ngang thực hiện chuyền bóng vào để A, B, C cùng dứt điểm.

- **Bài tập 13:** Cầu thủ A chuyền cho B, B chuyền một chạm cho C, và C chuyền cho D để D sút cầu môn.

- **Bài tập 14:** A và B cùng dẫn bóng từ cuối 2 nửa sân đến gần nửa sân. Sau đó thực hiện chuyền dài lật cánh qua cho C và D. Sau đó C và D làm tương tự.

- **Bài tập 15:** Nhảy lần lượt qua 5 hàng rào cao 40cm đặt cách nhau 2m nhận bóng từ HLV sút cầu môn.

- **Bài tập 16:** Nâng cao đùi liên tục qua 7 marker đặt cách nhau 20cm lao vào đánh đầu vào cầu môn, bóng được tạt từ biên vào.

- **Bài tập 17:** A và B cùng dẫn bóng sau đó A chuyền bóng cho B và B chuyền sệt cho A cả hai cùng thực hiện sút cầu môn.

- **Bài tập 18:** Chạy với tốc độ cao nhất, cầu thủ xuất phát đến cột mốc rồi quay trở lại vị trí ban đầu.

- **Bài tập 19:** Sút cầu môn cách khung thành 6m.

- **Bài tập 20:** Sút cầu môn cách khung thành 9m.

- **Bài tập 21:** Gánh tạ kg đứng kiễng chân.
- **Bài tập 22:** Gánh tạ kg bật nhảy.
- **Bài tập 23:** Các bài tập bụng lưng với tạ.
- **Bài tập 24:** Bài tập cơ lưng, cơ bụng.
- **Bài tập 25:** Kẹp bóng vào chân di chuyển, 2 tay ôm 2 bóng.
- **Bài tập 26:** Chạy thang dây.
- **Bài tập 27:** Nằm gập chân.
- **Bài tập 28:** Chạy 60m xuất phát cao.
- **Bài tập 29:** Chạy biến tốc 50m nhanh 50 chậm.
- **Bài tập 30:** Chạy 100m nhanh 100m chậm.
- **Bài tập 31:** Các bài tập ép dẻo, căng cơ tĩnh - động lực.
- **Bài tập 32:** Mèo đuổi chuột.
- **Bài tập 33:** Trò chơi giăng lưới.
- **Bài tập 34:** Bóng chuyền.
- **Bài tập 35:** Bật zit zắt ngang qua chướng ngại vật.
- **Bài tập 36:** Gập đùi trước sau
- **Bài tập 37:** Ngồi đập tạ máy.
- **Bài tập 38:** Ngồi duỗi chân.
- **Bài tập 39:** Đi xe cút kít 3x15m.
- **Bài tập 40:** Chạy con thoi.
- **Bài tập 41:** Bật lên bục bằng hai chân.
- **Bài tập 42:** Ôm bóng chạy luân cọc.
- **Bài tập 43:** Chạy 30m xuất phát cao.

2.2. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm hệ thống bài tập huấn luyện sức nhanh cho VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Nam trường Đại học Tiền Giang

Tổ chức thực nghiệm trong đó nhóm đối chứng gồm 18 nam VĐV trường Đại học kinh tế Công nghiệp Long An tập theo các bài tập mà huấn luyện viên của trường Đại học kinh tế kỹ thuật Long An đưa vào, còn nhóm thực nghiệm gồm 18 VĐV trường Đại học Tiền Giang tập luyện 43 bài tập mà đề tài lựa chọn

được thông qua phỏng vấn. Căn cứ vào kế hoạch tập luyện của năm nhóm thực nghiệm chúng tôi chia chu kỳ huấn luyện năm 2018 thành 2 chu kỳ lớn như sau:

- Chu kỳ huấn luyện 1: từ tháng 01/2018 đến 6/2018
- Chu kỳ huấn luyện 2: từ tháng 7/2018 đến 11/2018

Qua việc phân tích, tổng hợp các nguyên lý, cơ sở chung để xây dựng một chương trình huấn luyện sức nhanh cũng như hệ thống bài tập và các tổ chất sức nhanh cần thiết đã được xác định, chúng tôi xây dựng và đưa vào thực nghiệm chương trình huấn luyện sức nhanh theo từng giai đoạn của chu kỳ năm như sau:

Giai đoạn xây dựng nền tảng sức nhanh: nhằm phát triển sức nhanh của hầu hết các nhóm cơ, gân, dây chằng, tăng khối lượng cơ, nâng cao khả năng chuyển hóa trong cơ để làm cơ sở huấn luyện sức nhanh cho các giai đoạn sau.

Giai đoạn phát triển sức nhanh chung: nhằm phát triển sức nhanh, khả năng phản xạ, tạo tiền đề cho VĐV phát triển tốc độ và sức mạnh bật phát ở giai đoạn sau.

Giai đoạn sức nhanh tốc độ chuyên môn: Mục đích là duy trì sức nhanh chung, phát triển sức nhanh chuyên môn để chuẩn bị cho thi đấu. Càng gần thi đấu số lượng bài tập càng giảm, ưu tiên những bài tập bổ trợ thi đấu đặc thù của bóng đá Futsal.

3. Đánh giá hiệu quả sau một năm tập luyện sức nhanh cho VĐV bóng đá Futsal Nam trường Đại học Tiền Giang.

3.1. So sánh thực trạng sức nhanh trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Bài viết tiến hành đánh giá thành tích ban đầu giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm, bài viết tiến hành ứng dụng các test so sánh giá trị trung bình thành tích giữa hai nhóm đánh giá đã lựa chọn để kiểm tra, kết quả kiểm tra tính toán được trình bày qua Bảng 1 như sau:

Bảng 1. So sánh thành tích trung bình trước thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test		Thực nghiệm			Đối chứng			t	P
			\bar{X}_1	δ_1	Cv%	\bar{X}_2	δ_2	Cv%		
1	Đánh giá tốc độ	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,40	0,30	6,79	4,40	0,26	5,82	0,05	>0,05
2		Chạy 4×10m con thoi (s)	10,31	0,40	3,90	10,31	0,40	3,92	0,02	>0,05
3		Chạy luân cọc 20m (s)	5,35	0,38	7,16	5,24	0,41	7,77	0,81	>0,05
4		Chạy T test (s)	10,65	0,56	5,30	10,65	0,48	4,54	0,01	>0,05
5	Chuyên môn	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	5,28	0,96	18,16	5,28	0,89	16,95	0,00	>0,05
6		Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	5,56	0,78	14,11	5,56	1,10	19,74	0,00	>0,05
		Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	6,55	0,59	8,95	6,36	0,56	8,87	1,01	>0,05

Ghi chú: $n = n_A + n_B = 36$, độ tự do $n - 2 = 34 \Rightarrow t_{0,05} = 1,960$, $t_{0,01} = 2,576$, $t_{0,001} = 3,291$.

Qua Bảng 1 ta thấy ở tất cả 7/7 test giữa hai nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $P > 0,05$, do cả 7/7 test đều có $t_{\text{tính}} = (0,00 - 1,01) < t_{\text{bảng}} = 1,960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của hai nhóm không có sự khác biệt, sự khác nhau có tính ngẫu nhiên, trình độ của hai nhóm tương đồng.

3.2. Đánh giá sự phát triển sức nhanh cho VĐV bóng đá Futsal nam của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm bài viết tiến sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng, để tính toán nhịp tăng trưởng của các test theo công thức S.Brody. Qua tính toán kết quả của nhóm thực nghiệm được trình bày qua Bảng 2 sau:

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Test		Ban đầu		Sau 1 năm		W%	t	P
			\bar{X}_1	δ_1	\bar{X}_2	δ_2			
1	Đánh giá tốc độ	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,40	0,30	4,21	0,17	4,46	5,21	<0,001
2		Chạy 4x10m con thoi (s)	10,31	0,40	10,04	0,31	2,61	6,12	<0,001
3		Chạy luân cọc 20m (s)	5,35	0,38	4,96	0,30	7,53	4,88	<0,001
4		Chạy T test (s)	10,65	0,56	10,34	0,45	2,96	4,27	<0,001
5	Chuyên môn	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	5,28	0,96	7,11	1,02	29,60	8,42	<0,001
6		Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	5,56	0,78	7,61	0,85	31,22	13,64	<0,001
7		Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	6,55	0,59	6,24	0,50	4,92	4,62	<0,001

Qua Bảng 2 ta thấy: Sau một năm tập luyện cả 7/7 test của nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$, vì có $t_{\text{tính}} = (4,27 - 13,64 > t_{0,001})$.

Nhóm đối chứng: Được trình bày qua Bảng 3.

Qua Bảng 3 ta thấy: Sau một năm tập luyện cả 7/7 test của nhóm đối chứng đều có sự tăng trưởng, nhưng chưa có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,001$, vì có $t_{\text{tính}} = (0,19 - 3,01 < t_{0,001})$. Sự tăng trưởng chỉ là ngẫu nhiên có tập luyện có tăng trưởng.

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Test		Ban đầu		Sau 1 năm		W%	t	P
			\bar{X}_1	δ_1	\bar{X}_2	δ_2			
1	Đánh giá tốc độ	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,40	0,26	4,38	0,27	0,53	1,38	>0,001
2		Chạy 4×10m con thoi (s)	10,31	0,40	10,30	0,39	0,17	1,04	>0,001
3		Chạy luân cọc 20m (s)	5,24	0,41	5,22	0,41	0,47	1,95	>0,001
4		Chạy T test (s)	10,65	0,48	10,65	0,48	0,05	0,19	>0,001
5	Chuyên môn	Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	5,28	0,89	5,83	1,15	10,00	3,01	>0,001
6		Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	5,56	1,10	6,22	1,35	11,32	2,92	>0,001
7		Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	6,36	0,56	6,28	0,60	1,21	1,29	>0,001

3.3. So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, đề tài tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua Bảng 4.

Qua Bảng 4 ta thấy qua ứng dụng chương trình thực nghiệm đã cho thấy các test đánh giá

về sức nhanh của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và có 6/7 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ (trừ test dẫn bóng luân cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)). Như vậy, có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 43 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đem lại kết quả khả quan có thể ứng dụng rộng rãi trong các năm tiếp theo.

Bảng 4. So sánh thành tích trung bình sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test		Thực nghiệm			Đối chứng			t	P
			\bar{X}_1	δ_1	Cv%	\bar{X}_2	δ_2	Cv%		
1	Đánh giá tốc độ	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,21	0,17	4,04	4,38	0,27	6,13	2,20	<0,05
2		Chạy 4×10m con thoi (s)	10,04	0,31	3,04	10,30	0,39	3,83	2,14	<0,05
3		Chạy luân cọc 20m (s)	4,96	0,30	6,07	5,22	0,41	7,93	2,13	<0,05
4		Chạy T test (s)	10,34	0,45	4,34	10,65	0,48	4,55	1,98	<0,05

5	Chuyên môn	Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)	7,11	1,02	14,38	5,83	1,15	19,72	3,52	<0,05
6		Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)	7,61	0,85	11,17	6,22	1,35	21,74	3,69	<0,05
7		Dẫn bóng luôn chọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)	6,24	0,50	8,00	6,28	0,60	9,58	0,24	<0,05

KẾT LUẬN

Bài viết đã xác định được 7 test kiểm tra sức nhanh cho VĐV bóng đá Futsal Nam trường Đại học Tiền Giang gồm: *Chạy 30m xuất phát cao (s)*, *Chạy 3m con thoi (s)*, *Chạy luôn cọc 20m (s)*, *Chạy T test (s)*, *Dẫn bóng luôn chọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s)*, *Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần)*, *Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần)*. (Trong đó sút cầu môn cách khung thành 6m và 9m mỗi vận động viên thực hiện 10 lần tính số lần vào khung thành).

Bài viết lựa chọn được hệ thống 43 bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV Futsal trường Đại học Tiền Giang. Đây là cơ sở khoa học là nền tảng để xây dựng tiến trình và kế

hoạch tập luyện cho từng giai đoạn góp phần nâng cao sức nhanh cho vận động viên nam bóng đá Futsal. Xây dựng thành công chương trình, kế hoạch huấn luyện gồm 2 chu kỳ phù hợp với lịch thi đấu.

Qua đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống các bài tập đã cho thấy các test của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng, ở nhóm thực nghiệm có 7/7 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,001$, còn ở nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test. Như vậy, có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 43 bài tập đem lại hiệu quả khả quan về sức nhanh cho VĐV bóng đá Futsal Nam trường Đại học Tiền Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. AFC (2013), *Tài liệu đào tạo huấn luyện viên bóng đá futsal*.
- [2]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Dương Nghiệp Chí (1987). *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, bản tin khoa học kỹ thuật TDTT.
- [4]. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn (2015), *Giáo trình bóng đá futsal*, NXB Đại học Quốc gia, TP. HCM.
- [5]. Lê Tử Thành (1993). *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, NXB Trẻ, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [8]. Richard Alagich (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*. NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 13/9/2019, phản biện ngày 7/12/2019, duyệt in ngày 12/12/2019