

THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN FUTSAL TRÌNH ĐỘ CAO VIỆT NAM

THE STATUS OF TRAINING AGILITY FOR ELITE VIETNAMESE FUTSAL PLAYERS

TÓM TẮT: Nghiên cứu sử dụng phương pháp thống kê và phương pháp phỏng vấn, khảo sát quan điểm và thực tiễn công tác huấn luyện khả năng linh hoạt (KNLH) cho các vận động viên Futsal từ 25 chuyên gia huấn luyện viên, nhà quản lý đang công tác tại các câu lạc bộ Futsal chuyên nghiệp Việt Nam để làm rõ thực trạng công tác huấn luyện khả năng linh hoạt cho các vận động viên (VĐV) Futsal trình độ cao tại Việt Nam. Kết quả cho thấy: Các chuyên gia huấn luyện viên (HLV) có quan điểm rất đồng nhất về khái niệm, vai trò rất quan trọng của KNLH đối với thành tích thi đấu môn Futsal, sự cần thiết của việc huấn luyện KNLH đối với VĐV Futsal và sự cần thiết nghiên cứu tổng hợp, phát triển lý thuyết về huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal trình độ cao ở Việt Nam hiện nay. Kết quả khảo sát về thực tiễn huấn luyện KNLH cho thấy, các HLV có thực hiện huấn luyện KNLH trong quá trình huấn luyện, có phân loại bài tập linh hoạt chung và chuyên môn, số bài tập linh hoạt được sử dụng phổ biến ở mức 31-40 bài tập... Tuy nhiên việc thực hiện huấn luyện KNLH của các HLV có sự khác biệt nhau ở nhiều khía cạnh: số lượng, thời lượng của giáo án và cường độ bài tập. Từ kết quả khảo sát cho thấy việc huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal ở Việt Nam hiện nay là chưa thực sự toàn diện, còn nhiều hạn chế nhất định cần được khắc phục.

TỪ KHÓA: Thực trạng ; khả năng linh hoạt; bóng đá trong nhà.

ABSTRACT: The study mainly uses statistical methods and interview methods to survey the views and practices of the training of agility for Futsal players from 25 experts, coaches, and managers working at professional Futsal clubs in Vietnam to clarify the current situation of the training of agility for elite Futsal players in Vietnam. The results show that: The experts and coaches have very consistent views on the concept, very important role of agility for Futsal performance, the necessity of agility training for Futsal players, and the need to study, develop a theory of agility training for elite Futsal players in Vietnam. The results of the survey on the agility training practice show that the coaches implement agility training in the training process, classify general and special agility exercises, and use 31-40 agility exercises. However, the implementation of agility training by the coaches varies in many aspects: the number, duration of the curriculum, and the intensity of the exercises. Based on the survey results, the training of agility for Futsal players in Vietnam is currently not comprehensive, and there are still certain limitations that need to be addressed.

KEY WORDS: Execcuting status; Agility; Futsal.

**NGUYỄN HỮU HOÀNG PHÚC
LÝ VINH TRƯỜNG**

Trường Đại học TDTT TP.HCM

**NGUYEN HUU HOANG PHUC
LY VINH TRUONG**

University of Sport Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu Futsal hiện đại với tính chất của môn thể thao đối kháng trực tiếp, các VĐV thực hiện một chuỗi các hành động kỹ chiến thuật rất đa dạng, yêu cầu xử lý các tình huống bất ngờ trong khoảng thời gian ngắn, việc phát triển khả năng linh hoạt (KNLH) cho VĐV

Futsal là rất cần thiết và được áp dụng thường xuyên trong các buổi tập luyện, đặc biệt thể hiện trong các động tác kỹ chiến thuật để giúp VĐV đạt hiệu quả cao nhất trong thi đấu.

Khả năng linh hoạt là năng lực cơ thể VĐV hoàn thành động tác kỹ thuật một cách tốc độ, chuẩn xác và hài hòa dưới các



điều kiện thay đổi, biến hóa khôn lường, là biểu hiện tổng hợp của các tố chất thể lực. Với điều kiện thi đấu tốc độ, phức tạp và biến hóa đa dạng của môn Futsal, thêm vào đó VĐV cần phải phán đoán chính xác tình hình trên sân đồng thời hoàn thành các loại động tác kỹ thuật phối hợp với chiến thuật một cách nhanh chóng, quyết đoán, cho nên yêu cầu ngày càng cao đối với KNLH cho VĐV Futsal là điều không thể thiếu. Do đó việc tiến hành khảo sát thực trạng công tác huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal trình độ cao tại Việt Nam là cần thiết, làm cơ sở thực tiễn để đánh giá công tác huấn luyện thể lực cho VĐV. Thông qua nghiên cứu kết quả khảo sát thực trạng có thể góp phần vào việc tìm ra các điểm hạn chế thiếu sót của huấn luyện KNLH qua đó có các biện pháp nhằm nâng cao hơn nữa công tác huấn luyện KNLH và thành tích thi đấu cho VĐV.

Phương pháp nghiên cứu:

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu này bao gồm: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 25 chuyên gia, HLV (15 HLV Futsal chuyên nghiệp Việt Nam, 10 chuyên gia).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Quan điểm về huấn luyện khả năng linh hoạt cho các VĐV Futsal trình độ cao tại Việt Nam

Kết quả phỏng vấn từ bảng 1 cho thấy:

- Về khái niệm khả năng linh hoạt trong Futsal: Tất cả 100% chuyên gia, HLV đều thống nhất với khái niệm: “Khả năng linh hoạt bao gồm khả năng di chuyển biến hướng, biến tốc và sức nhanh (tốc độ cao nhất), khả năng phản ứng với những kích thích trong trận đấu nhưng vẫn duy trì ổn định cơ thể (khả

năng thăng bằng) cũng như đảm bảo những hiệu quả hoạt động của các động tác kỹ thuật”.

- Về vai trò của giám sát huấn luyện thể lực đối với thành tích môn Futsal: Tất cả các chuyên gia, HLV đều cho rằng vai trò của KNLH đối với thành tích thi đấu là quan trọng, trong đó có 80% khách thể đánh giá ở mức rất quan trọng.

Kết quả phỏng vấn từ bảng 2 cho thấy quan điểm của các chuyên gia HLV về tính cấp thiết nghiên cứu phát triển lý thuyết về huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal trình độ cao ở nước ta hiện nay:

- Về quan điểm công tác huấn luyện KNLH (Hệ thống bài tập, kế hoạch, chương trình...) cho VĐV Futsal tại Việt Nam đã được hệ thống hóa: Tất cả 100% các chuyên gia HLV đều không đồng ý và cho rằng công tác huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal tại Việt Nam chưa được hệ thống hóa.

- Về quan điểm có cần thiết

BẢNG 1: QUAN ĐIỂM VỀ KHÁI NIỆM VÀ VAI TRÒ KNLH ĐỐI VỚI THÀNH TÍCH MÔN FUTSAL

NỘI DUNG		TẦN SUẤT	TỶ LỆ
Đồng ý về khái niệm trình bày về KNLH trong Futsal	Rất đồng ý	21	84.00
	Đồng ý	4	16.00
	Không đồng ý	0	0.00
	Ý kiến khác	0	0.00
Vai trò của KNLH đối với thành tích môn Futsal	Rất quan trọng	20	80.00
	Quan trọng	5	20.00
	Không quan trọng	0	0.00
	Ý kiến khác	0	0.00

BẢNG 2 QUAN ĐIỂM CỦA CÁC CHUYÊN GIA HLV VỀ TÍNH CẤP THIẾT NGHIÊN CỨU PHÁT TRIỂN LÝ THUYẾT VỀ HUẤN LUYỆN KNLH CHO VĐV FUTSAL Ở VIỆT NAM (n=25)

NỘI DUNG		TẦN SUẤT	TỶ LỆ %
Công tác huấn luyện KNLH (Hệ thống bài tập, kế hoạch, chương trình...) cho VĐV Futsal tại Việt Nam đã được hệ thống hóa	Rất đồng ý	0	0.00
	Đồng ý	0	0.00
	Không đồng ý	25	100
	Không ý kiến	0	0.00
Cần thiết phải nghiên cứu phát triển lý thuyết về huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal ở nước ta hiện nay	Rất cần thiết	24	96.00
	Cần thiết	1	4.00
	Không cần thiết	0	0.00
	Không ý kiến	0	0.00
Cần thiết phải huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal	Rất cần thiết	25	100
	Cần thiết	0	0.00
	Không cần thiết	0	0.00
	Không ý kiến	0	0.00
Bài tập huấn luyện tích hợp có cần thiết để huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal	Rất cần thiết	25	100
	Cần thiết	0	0.00
	Không cần thiết	0	0.00
	Không ý kiến	0	0.00

BẢNG 3: THỰC TIỄN CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN KNLH CHO VĐV FUTSAL TẠI VIỆT NAM (n=15)

NỘI DUNG		TẦN SUẤT	TỶ LỆ
Thời lượng của nội dung huấn luyện KNLH trong 1 giáo án	Không cố định	5	33.33
	Từ 1-15 phút	3	20
	Từ 16-30 phút	6	40
	Từ 31-45 phút	1	6.7
	Từ 46- 60 phút	0	0
Thời điểm tập nội dung KNLH trong giáo án	Không cố định	1	6.7
	Ngay sau phần khởi động	9	60
	Giữa buổi tập	5	33.33
	Cuối buổi tập	0	0



Số lượng bài tập trung bình một giáo án	Không cố định	5	33.33
	Từ 1-3 bài tập	1	6.7
	Từ 4-6 bài tập	5	33.33
	Từ 7- 9 bài tập	4	26.7
	Trên 10 bài tập	0	0
Tổng số bài tập linh hoạt đã và đang sử dụng	Dưới 10 bài tập	0	0
	Từ 11-20 bài tập	1	6.7
	Từ 21-30 bài tập	6	40
	Từ 31- 40 bài tập	7	46.66
	Từ 41-50 bài tập	1	6.7
	Trên 50 bài tập	0	0
	Ý kiến khác	0	0
Tổng số bài tập linh hoạt chung thường xuyên sử dụng	Dưới 10 bài tập	0	0
	Từ 11-20 bài tập	6	40
	Từ 21-30 bài tập	7	46.66
	Từ 31- 40 bài tập	2	13.34
	Từ 41-50 bài tập	0	0
	Trên 50 bài tập	0	0
	Ý kiến khác	0	0
Tổng số bài tập linh hoạt chuyên môn thường xuyên sử dụng	Dưới 10 bài tập	0	0
	Từ 11-20 bài tập	7	46.66
	Từ 21-30 bài tập	7	46.66
	Từ 31- 40 bài tập	1	6.7
	Từ 41-50 bài tập	0	0
	Trên 50 bài tập	0	0
	Ý kiến khác	0	0
Việc phân loại hệ thống bài tập KNLH thành nhóm bài tập KNLH chung và nhóm bài tập KNLH chuyên môn	Có	9	60
	Không	6	40
Cường độ vận động khi tập luyện các bài tập linh hoạt	Tối đa	8	53.34
	Cận tối đa	5	33.33
	Lớn	2	13.33
	Trung bình	0	0
	Nhỏ	0	0

phải nghiên cứu phát triển lý thuyết về huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal ở nước ta hiện nay. Tất cả các chuyên gia, HLV đều cho rằng cần thiết phải nghiên cứu phát triển lý thuyết về huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal, trong đó có 96% khách thể đánh giá ở mức rất cần thiết.

- Về quan điểm có cần thiết huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal: Tất cả 100% các chuyên gia HLV đồng ý huấn luyện KNLH là rất cần thiết đối với VĐV Futsal, 100% các HLV đồng ý về bài tập huấn luyện tích hợp là rất cần thiết để huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal.

2.2. Thực trạng thực tiễn công tác huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal trình độ cao tại Việt Nam

Để đánh giá thực tiễn công tác huấn luyện KNLH cho VĐV Futsal trình độ cao tại Việt Nam, nghiên cứu đã khảo sát 15 HLV các nội dung sau:

- Số lượng giáo án, thời lượng giáo án và thời điểm huấn luyện KNLH.

- Phân loại, cường độ và khối lượng huấn luyện KNLH

Kết quả khảo sát ở bảng 3 cho thấy:

- Về thời lượng của nội dung huấn luyện KNLH trong một giáo án huấn luyện cho thấy: Đa số các HLV đều chọn thời lượng cho giáo án huấn luyện KNLH là từ 16-30 phút chiếm 40%, thời lượng không cố định tùy thuộc vào trình độ VĐV với tỷ lệ đạt 32%, thời lượng từ 1 - 15 phút chiếm 20% và từ 31 - 45 phút chiếm 6.7%.

- Về thời điểm tập nội dung

KNLH trong giáo án: thực tế các HLV lựa chọn không có sự đồng nhất cao có 60% HLV lựa chọn ngay sau phần khởi động chung, 33.33 % HLV lựa chọn giữa buổi tập, không cố định 6.7% và không có HLV nào lựa chọn thời điểm cuối buổi tập.

- Về số lượng bài tập trung bình trong giáo án: thực tế huấn luyện của các HLV là không cố định tùy thuộc mục tiêu huấn luyện và trình độ của VĐV và lựa chọn từ 4-6 bài tập chiếm tỷ lệ lựa chọn cao 33.33%, 7 - 9 bài tập chiếm tỷ lệ 26.7% và 1-3 bài tập chiếm 6.7%.

- Về kết quả khảo sát tổng số bài tập phát triển KNLH đã và đang được sử dụng cho thấy, tổng số bài tập linh hoạt đã và đang sử dụng ở mức 31- 40 bài tập chiếm 46.66%, số lượng 21-30 bài tập chiếm 40%, số lượng 11-20 bài tập và 41-50 bài tập chiếm 6.7%. Không có lựa chọn nào ở mức thấp nhất là dưới 10 bài tập và trên 50 bài tập.

- Về số bài tập linh hoạt chung thường xuyên sử dụng kết quả khảo sát cho thấy số lượng bài tập các HLV thường xuyên áp dụng ở mức 11- 20 bài tập chiếm 40%, số lượng 21-30 bài tập chiếm 46.66%, số lượng 31-40 bài tập chiếm 13.34% các lựa chọn khác không được lựa chọn.

- Về số bài tập linh hoạt chuyên môn thường xuyên sử dụng kết quả khảo sát cho thấy số lượng bài tập thường xuyên sử dụng thực tế 11-20 bài tập và 21-30 bài tập đều chiếm 46.66%, số lượng 31-40 bài tập chiếm 6.7%.

- Về thực trạng phân loại hệ

thống bài tập KNLH thành nhóm bài tập KNLH chung và nhóm bài tập KNLH chuyên môn kết quả khảo sát cho thấy thực tế có khoảng 60% HLV khi huấn luyện có phân loại bài tập chiếm 60% và có 40% chưa phân loại bài tập thành các nhóm bài tập Linh hoạt chung và chuyên môn.

- Về thực tiễn cường độ tập luyện khi huấn luyện KNLH các HLV đang áp dụng cho thấy đa số các HLV chọn cường độ tối đa với 53.34% lựa chọn, cường độ cận tối đa với 33.33% HLV lựa chọn, cường độ lớn chiếm 13.33%, ở cường độ trung bình và thấp không có HLV nào đang áp dụng để huấn luyện KNLH. Kết quả khảo sát các HLV áp dụng cường độ tập luyện cho các bài tập KNLH từ lớn - tối đa (100%) là phù hợp với lý luận và quan điểm huấn luyện KNLH.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả khảo sát về quan điểm và thực tiễn huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal ở Việt Nam hiện nay cho thấy: Các HLV có những quan điểm thể hiện sự hiểu biết nhất định về huấn luyện KNLH như khái niệm, tầm quan trọng KNLH... Đa số các HLV đều có quan điểm nhất quán về khái niệm KNLH, sự cần thiết của việc hệ thống hóa các cơ sở khoa học và thực tiễn trong huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal.

Kết quả khảo sát về thực tiễn huấn luyện KNLH cho thấy, các HLV có thực hiện huấn luyện KNLH trong quá trình huấn luyện, có phân loại bài tập linh hoạt chung và chuyên môn, số



bài tập linh hoạt được sử dụng phổ biến 31-40 bài tập... Tuy nhiên việc thực hiện huấn luyện KNLH của các HLV có sự khác biệt nhau ở nhiều khía cạnh: thời lượng của giáo án huấn luyện KNLH, thời điểm huấn luyện và số lượng bài tập trung bình trong giáo án huấn luyện KNLH và cường độ huấn luyện

đang áp dụng.

Từ kết quả khảo sát cho thấy việc huấn luyện KNLH cho các VĐV Futsal ở Việt Nam hiện nay là chưa thực sự toàn diện, cần phải nghiên cứu phát triển lý thuyết về huấn luyện KNLH chuyên biệt cho VĐV Futsal trình độ cao tại Việt Nam qua đó đưa ra các cơ sở lý luận mang

tính định hướng và thống nhất giúp các HLV nâng cao hơn nữa công tác huấn luyện thể lực nói chung và KNLH nói riêng giúp cải thiện thành tích VĐV. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 26/08/2023;
ngày phân biện đánh giá: 12/09/2023;
ngày chấp nhận đăng: 18/10/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Văn hóa thể thao và Du lịch (2021), Thông tư 06/2021/TT- BVHTT&DL ngày 22 tháng 7 năm 2021. Qui định về tiêu chuẩn phong cấp VĐV thể thao thành tích cao.
2. Dheyab Mashaan Hailan Al-Azzawi et al (2023). Effect of Three Months Specific Training on Physical Capacities of Iraq Futsal Players. Int J Sport Stud Hlth.
3. Nguyễn Đăng Khánh (2017), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho VĐV môn Taekwondo TP.HCM, Luận án tiến sĩ, Trường Đại học TDTT TPHCM.
4. Jay D. v Mark Roozen (2012). Developing agility and quickness, Sport performance series, NSCA, Human kinetics. Agility and quickness program design, p.115 – 126.
5. Lee E. Brown and Vance A. Ferrigno (2005). Training for speed, agility and quickness, Human Kinetics.
6. Phạm Thành Tấn (2021), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển KNLH cho các VĐV quần vợt TP.HCM. Luận án tiến sĩ. Trường Đại học TDTT TPHCM.
7. Lý Vinh Trường và cộng sự (2017). Giáo trình bóng đá Futsal. NXB Đại học Quốc gia TP.HCM
8. Thủ tướng Chính phủ (2013), Quyết định số 419/QĐ-TTg ngày 08 tháng 3 năm 2013 của Thủ tướng Chính phủ về việc phê duyệt “Chiến lược phát triển bóng đá Việt Nam đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030”.
9. Worawat Phoemkhuen (2022). Effect of combined plyometric training and ladder training on agility in Futsal players. M.Ed. Thesis in Physical Education and Exercise Science - (Type A2), Naresuan University, 2022
10. Xavier Palau Roig (2011), Fútbol sala: diseñemos ejercicios integrados, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011.