

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN FUTSAL TRÌNH ĐỘ CAO VIỆT NAM

SELECTION AND APPLICATION OF A SYSTEM OF EXERCISES TO DEVELOP AGILITY FOR ELITE FUTSAL PLAYER VIET NAM

TÓM TẮT: Việc xác định hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho VĐV Futsal trình độ cao tại Việt Nam sẽ góp phần phát triển thể lực toàn diện, đáp ứng yêu cầu của lượng vận động thi đấu cao và cải thiện thành tích thi đấu cho các VĐV. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển khả năng linh hoạt các VĐV Futsal với 2 nhóm bao gồm: nhóm 24 bài tập linh hoạt chung (12 bài tập di chuyển, chạy biến hướng và 12 bài tập bật nhảy linh hoạt) và nhóm 11 bài tập linh hoạt chuyên môn và bài tập tích hợp. Qua nghiên cứu cho thấy các bài tập được lựa chọn mang tính đặc thù cao của môn Futsal, sử dụng các dụng cụ đơn giản, phổ biến do đó hoàn toàn phù hợp với điều kiện tập luyện Futsal hiện nay tại Việt Nam.

TỪ KHÓA: Lựa chọn; ứng dụng; bài tập; khả năng linh hoạt; bóng đá trong nhà.

ABSTRACT: Sa porditat, nos ac opublicis. Vividium omnem us, consuam inari inam speror li, quitravo, Caturday inatissimure tas bonte, que tes culut C. Tiam invocuperis bonsuli sultum parit vivisul torus. Mulinve nteatus, comnihicula ret; hoctum incerfex moendam oriorum perfese consultum at, contica turnihine faudelibem dissul culum tum, ne aperbentesil vil vo, ego hebatuam, culiame Vividium omnem us, consuam inari inam speror li, quitravo, Caturday inatissimure tas bonte, que tes culut.

KEY WORDS: Selection; application; exercises; agility; futsal.

**NGUYỄN HỮU HOÀNG PHÚC
LÝ VINH TRƯỜNG
BUI QUỐC CƯỜNG**

*Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

**NGUYEN HUU HOANG PHUC
LY VINH TRUONG
BUI QUOC CUONG**

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 nên 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 nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các VĐV Futsal trình độ cao tại Việt Nam là cần thiết, làm đa dạng hệ thống bài tập mang tính đặc thù góp phần phát triển thể lực toàn diện, đáp ứng yêu cầu của lượng vận động thi đấu cao và cải thiện thành tích thi đấu cho các VĐV Futsal.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng các phương

**BẢNG 1: KẾT QUẢ CHỌN LỰA NHÓM BÀI TẬP DI CHUYỂN LINH HOẠT, CHẠY BIẾN HƯỚNG (n=25)**

STT	MÃ HÓA BT	BÀI TẬP	N	MIN	MAX	TRUNG BÌNH	ĐỘ LỆCH CHUẨN
Mức độ dễ							
1	DCLH1	Di chuyển bước nhỏ thang dây với mỗi chân vào 1 ô (Straight Run)	25	3.00	5.00	4.28	0.7371
2	DCLH2	Di chuyển bước nhỏ thang dây với hai chân vào mỗi ô (Two Foot Run)	25	4.00	5.00	4.48	0.5099
3	DCLH3	Di chuyển bước zic - zac (Icky shuffle)	25	3.00	5.00	4.32	0.8021
4	DCLH4	Bước ngang sang phải/trái với thang dây (Lateral Run)	25	3.00	5.00	4.20	0.6455
5	DCLH5	Chạy tới và lùi với các cự ly khác nhau theo móc hình nón (Forward/backpedal)	25	4.00	5.00	4.52	0.5099
Mức độ trung bình							
1	DCLH6	Bước chéo sang phải/trái với thang dây (Carioca)	25	4.00	5.00	4.48	0.5099
2	DCLH7	Kết hợp các kỹ thuật: chạy tới, bước chéo, bước lùi & bước trượt ngang qua các móc theo hình vuông (Four corner)	25	3.00	5.00	4.12	0.8327
3	DCLH8	Chạy chữ T (T-Patteen Run)	25	3.00	5.00	4.32	0.6272
4	DCLH9	Di chuyển biến hướng bằng bước chạy tiến, bước ngang & bước lùi theo tín hiệu của HLV (45 and backpedal)	25	4.00	5.00	4.68	0.4761
Mức độ khó							
1	DCLH10	Bài tập di chuyển linh hoạt Illinois (Illinois agility)	25	3.00	5.00	4.44	0.5831
2	DCLH11	Di chuyển biến hướng bằng bước chạy, bước ngang, bước chéo và bước lùi qua thang dây và các móc hình nón (SPAD)	25	3.00	5.00	4.08	0.7024
3	DCLH12	Di chuyển phản xạ, bắt chước đúng theo hướng và kỹ thuật di chuyển của đồng đội (Mirroring drills)	25	3.00	5.00	4.24	0.7234

pháp như sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra tư phạm, phương pháp thực nghiệm tư phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn bao gồm 25 người là các huấn luyện viên, chuyên gia bóng đá Futsal.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt

cho vận động viên Futsal trình độ cao

Thông qua việc phân tích tổng hợp các tài liệu chuyên môn nghiên cứu tiếp cận các công trình khoa học mang tính chuyên biệt nghiên cứu về khả năng linh hoạt cũng như ứng dụng huấn luyện KNLH trong Futsal ở những quốc gia có nền Futsal phát triển để có những tham khảo mang tính đặc thù phục vụ cho nghiên cứu còn khá mới mẻ này ở Việt Nam. Chọn lựa bài tập huấn luyện là một trong những yếu tố quan

trọng quyết định hiệu quả của chương trình tập luyện. Việc xác định hệ thống bài tập, chọn lựa các bài tập cụ thể cho từng chương trình phụ thuộc vào đặc thù của môn thể thao, mục tiêu tập luyện và giai đoạn huấn luyện. Nghiên cứu căn cứ vào các nội dung cơ bản sau để có cơ sở lựa chọn hệ thống bài tập phát triển KNLH cho VĐV Futsal trình độ cao:

- Các nội dung mang tính định hướng để xây dựng bài tập và chương trình phát triển KNLH trong Futsal như: đặc

BẢNG 2: KẾT QUẢ CHỌN LỰA NHÓM BÀI TẬP BẬT NHẢY LINH HOẠT (n=25)

STT	MÃ HÓA BT	BÀI TẬP	N	MIN	MAX	TRUNG BÌNH	ĐỘ LỆCH CHUẨN
Mức độ dễ							
1	BNLH1	Bật 2 chân liên tục qua bục (Two feet jumps over)	25	4.00	5.00	4.48	0.599
2	BNLH2	Bật ngang 2 chân liên tục qua rào (Lateral jump over)	25	3.00	5.00	4.44	0.5831
3	BNLH3	Bật vào thang dây chụm chân, bật ra dạng chân (Two In, Two Out Hop Scotch)	25	3.00	5.00	4.28	0.6137
4	BNLH4	Bật luân phiên 2 chân, 1 chân (Hop Scotch Drill)	25	3.00	5.00	4.40	0.7071
5	BNLH5	Nhảy cắt kéo sang phải trái với thang dây (Scissors)	25	3.00	5.00	4.32	0.6904
Mức độ trung bình							
1	BNLH6	Nhảy dây (Rope – Skipping)	25	3.00	5.00	4.04	0.7348
2	BNLH7	Bật liên tục qua các mốc hình nón & chạy lùi về đích (Hope with backpedal)	25	3.00	5.00	4.36	0.5686
3	BNLH8	Bật 2 chân liên tục qua các bục (2 feet jumps over)	25	3.00	5.00	4.56	0.6506
4	BNLH9	Bật cóc lên – xuống bóng thăng bằng (bóng bosu)	25	3.00	5.00	4.36	0.5686
Mức độ khó							
1	BNLH10	Bật lên bục chụm 2 chân, xuống bục bằng 1 chân (Horizontal boxes)	25	3.00	5.00	4.52	0.5859
2	BNLH11	Bật bục đổi chân trái - phải kết hợp chuyển bóng bằng mu chính diện (25	3.00	5.00	4.28	0.6137
3	BNLH12	Bật nhảy phản xạ theo hình bát giác với tín hiệu của HLV (Octagon)	25	3.00	5.00	4.16	0.7461

điểm các loại hình chuyển động trong Futsal, đặc điểm hoạt động thể lực trong Futsal.

- Cơ sở để lựa chọn và phân loại mức độ bài tập phát triển KNLH theo các nghiên cứu của Brown L.E.(2000), Jason D.V.(2001), Brown L. E. và cộng sự (2005), McHenry P. và Joel Rather (2004), Xavier Palau Roig (2009), Worawat Phoemkhuen (2022) để phân chia các bài tập phát triển KNLH thành Bài tập linh hoạt chung, linh hoạt chuyên môn và độ khó bài tập theo 3 mức độ: Dễ, Trung bình và khó.

Nghiên cứu đã tổng hợp được 80 bài tập, sau khi loại bỏ các bài tập trùng lặp, nghiên cứu đã chọn lựa sơ bộ được 70 bài tập

linh hoạt, bao gồm 48 bài tập linh hoạt chung và 22 bài tập linh hoạt chuyên môn, bài tập tích hợp.

Phiếu phỏng vấn trình bày theo 8 nhóm: A1:10 bài tập linh hoạt di chuyển linh hoạt, chạy biến hướng mức độ dễ; A2:8 bài tập linh hoạt di chuyển linh hoạt, chạy biến hướng mức độ trung bình; A3:06 bài tập linh hoạt di chuyển linh hoạt, chạy biến hướng mức độ khó; và B1:10 bài tập bật nhảy linh hoạt mức độ dễ; B2:8 bài tập bật nhảy linh hoạt mức độ trung bình; B3:06 bài tập bật nhảy linh hoạt mức độ khó và C1:12 bài tập linh hoạt chuyên môn; C2:10 bài tập tích hợp.

Nghiên cứu được thực hiện thông qua kỹ thuật phỏng vấn

bằng bảng câu hỏi chi tiết trên 10 chuyên gia và 15 HLV Futsal chuyên nghiệp tại Việt Nam. Quá trình phỏng vấn phát ra 25 phiếu, thu vào 25 phiếu. Tỷ lệ phiếu phỏng vấn thu về đạt 100%, đảm bảo số lượng mẫu cần thiết. Quy ước lựa chọn bài tập: Nghiên cứu quy ước các bài tập đạt điểm trung bình từ 4 điểm trở lên (tương đương từ mức đánh giá từ “thích hợp” đến “rất thích hợp”)

Kết quả từ bảng 1 cho thấy: có 12 bài tập di chuyển linh hoạt, chạy biến hướng được các chuyên gia, HLV chọn lựa ở mức thích hợp và rất thích hợp, với giá trị trung bình từ 4.0 trở lên. Phân loại theo mức độ khó: Có 05 bài tập mức độ dễ, 04 bài

**BẢNG 3: KẾT QUẢ CHỌN LỰA NHÓM BÀI TẬP LINH HOẠT CHUYÊN MÔN VÀ BÀI TẬP TÍCH HỢP (n=25)**

STT	MÃ HÓA BT	BÀI TẬP	N	MIN	MAX	TRUNG BÌNH	ĐỘ LỆCH CHUẨN
Bài tập linh hoạt chuyên môn							
1	LHCM1	Phối hợp di chuyển bước nhỏ (đơn bước) kết hợp với chuyền và nhận bóng (Leader Single Step with Passing and Control)	25	3.00	5.00	4.20	0.8165
2	LHCM2	Phối hợp di chuyển bước nhỏ (bước đôi) kết hợp với lớp bóng (Leader Double Step Integracy with Chipping)	25	3.00	5.00	4.40	0.7071
3	LHCM3	Phối hợp di chuyển ngang kết hợp với dẫn bóng (Leader Lateral Steps Run Integrasi with Dribbling)	25	4.00	5.00	4.44	0.5066
4	LHCM4	Phối hợp di chuyển chạm chân và dang chân liên tục với vòng kết hợp với tình huống 1 đối 1 (Leader Lateral In and Out Run Integrasi with 1vs1)	25	3.00	5.00	4.32	0.6904
5	LHCM5	Chạy tốc độ zig - zac kết hợp tình huống 1 đối 1 sút bóng cầu môn (Zig-zag Run 1v1 and Shooting)	25	4.00	5.00	4.48	0.5099
6	LHCM6	Huấn luyện phối hợp liên tục (linh hoạt - sức mạnh - tốc độ - chuyền - sút bóng) sử dụng phương pháp vòng tròn (Combination Training Using Circuit System)	25	4.00	5.00	4.48	0.5099
Bài tập huấn luyện tích hợp							
1	BTTH1	Bài tập tích hợp sức mạnh bật phát, sự linh hoạt và kỹ thuật sút cầu môn. (Explosive strength and agility)	25	3.00	5.00	4.20	0.7170
2	BTTH2	Bài tập tích hợp sức mạnh đàn hồi, sự linh hoạt và chiến thuật cá nhân 1 đối 1. (Elastic strength and agility)	25	4.00	5.00	4.52	0.5099
3	BTTH3	Bài tập tích hợp sức mạnh bật phát, sự linh hoạt, khả năng phối hợp và chiến thuật cá nhân 1 đối 1. (Explosive strength, agility, coordination and 1vs1)	25	3.00	5.00	4.36	0.7572
4	BTTH4	Bài tập tích hợp tốc độ linh hoạt với chuyền và sút bóng cầu môn (Agility speed with pass and shooting)	25	3.00	5.00	4.04	0.6110
5	BTTH5	Bài tập tích hợp tốc độ và chiến thuật tấn công cá nhân (Speed and individual attack tactics)	25	3.00	5.00	4.44	0.5831

BẢNG 4: THÔNG SỐ TẬP LUYỆN CHƯƠNG TRÌNH THỰC NGHIỆM 1

TỔNG SỐ BÀI TẬP	SỐ BUỔI TẬP/TUẦN	THỜI GIAN PHÚT/ BUỔI TẬP	SỐ BÀI TẬP/ BUỔI	SỐ LẦN THỰC HIỆN	SỐ TỔ	NGHỈ GIỮ CÁC LẦN THỰC HIỆN	NGHỈ GIỮ CÁC TỔ (GIÂY)
21	3	25	5-6	2-3	2-3	1:4 - 1:6	90 - 120

tập mức độ trung bình và 03 bài tập mức độ khó. Đây là cơ sở quan trọng để sắp xếp tiến trình tập luyện.

Kết quả từ bảng 2 cho thấy: có 12 bài tập bật nhảy linh hoạt

được các chuyên gia, HLV chọn lựa ở mức thích hợp và rất thích hợp, với giá trị trung bình từ 4.0 trở lên. Phân loại theo mức độ khó: Có 05 bài tập mức độ dễ, 04 bài tập mức độ trung bình và

03 bài tập mức độ khó. Đây là cơ sở quan trọng để sắp xếp tiến trình tập luyện.

Kết quả từ bảng 3 cho thấy: có 11 bài tập linh hoạt chuyên môn và tích hợp được các chuyên gia,

HLV chọn lựa ở mức thích hợp và rất thích hợp, với giá trị trung bình từ 4.0 trở lên. Trong đó có 06 bài tập linh hoạt chuyên môn và 05 bài tập tích hợp.

Tóm lại, nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển KNLH cho các VĐV Futsal trình độ cao với 2 nhóm: a) 24 bài tập linh hoạt chung gồm 12 bài tập di chuyển, chạy biến hướng và 12 bài tập bật nhảy linh hoạt; b) 11 bài tập linh hoạt chuyên môn và bài tập tích hợp. Các bài tập sử dụng các dụng cụ đơn giản và phổ biến do đó hoàn toàn phù hợp với điều kiện tập luyện hiện nay tại Việt Nam.

2.2. Ứng dụng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho vận động viên Futsal trình độ cao

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Kế hoạch thực nghiệm huấn luyện KNLH sẽ được áp dụng ở chu kỳ 2 của kế hoạch huấn luyện năm 2023 của CLB Futsal Sahako với 20 VĐV. Chương trình tập luyện KNLH gồm 2 giai đoạn: phát triển KNLH chung (ứng với giai đoạn chuẩn bị chung); phát triển KNLH chuyên môn (ứng với giai đoạn chuẩn bị chuyên môn).

Do đặc thù của đội không thể tách nhóm nên cả đội cùng tập một chương trình ở cả 2 giai đoạn huấn luyện. Trong giai đoạn phát triển KNLH chung: Cả đội tập theo chương trình 1: sử dụng các các bài tập di chuyển linh hoạt kết hợp nhóm các bài tập bật nhảy linh hoạt.

Trong giai đoạn phát triển KNLH chuyên môn: Cả đội tập theo chương trình 2 phát triển

BẢNG 5: BẢNG PHÂN BỐ CHI TIẾT CHƯƠNG TRÌNH THỰC NGHIỆM 1 HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG LINH HOẠT GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ CHUNG

TT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
TUẦN	DCLH1	DCLH2	DCLH3	DCLH4	DCLH5	DCLH6	DCLH7	DCLH8	DCLH9	DCLH10	DCLH11	DCLH12	BNLH1	BNLH2	BNLH3	BNLH4	BNLH5	BNLH6	BNLH7	BNLH8	BNLH9
Bài tập Mã hóa	Dễ	Dễ	Dễ	Dễ	Dễ	Trung bình	Trung bình	Trung bình	Trung bình	Khó	Khó	Khó	Dễ	Dễ	Dễ	Dễ	Dễ	Trung bình	Trung bình	Trung bình	Trung bình
Độ khó	2x3	2x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	3x3	3x3	3x3	3x3	2x3	2x3	2x3
GA1	2x3	2x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	3x3	3x3	3x3	3x3	2x3	2x3	2x3
GA2	2x3	2x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	2x3	3x3	3x3	3x3	3x3	2x3	2x3	2x3
GA3			3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3
GA4			3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3
GA5							2x3	2x3								3x3			3x3	3x3	3x3
GA6							3x3	3x3								3x3			3x3	3x3	3x3
GA7											2x3	2x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3			
GA8											3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3	3x3			
GA9					3x3	3x3								3x3	3x3				3x3		
GA10					3x3	3x3								3x3	3x3				3x3		
GA11									3x3	2x3										2x3	2x3
GA12									3x3	2x3										2x3	2x3

Ghi chú: AXB: Số tổ x Số lần lặp lại; Nghi giữa các lần thực hiện: 1:4 - 1:6; Nghi giữa các tổ (giây): 90-120



BẢNG 7: BẢNG PHÂN BỐ CHI TIẾT CHƯƠNG TRÌNH THỰC NGHIỆM 2 HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG LINH HOẠT GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ CHUYÊN MÔN

TT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Bài tập Mã hóa	BNLH 10	BNLH 11	BNLH 12	LHCM 1	LHCM 2	LHCM 3	LHCM 4	LHCM 5	LHCM 6	BTTH 1	BTTH 2	BTTH 3	BTTH 4	BTTH 5
Độ khó	Khó	Khó	Khó						Không phân độ khó					
5	GAI3	2x3		2x3	2x3					2x3				
	GAI4	2x3		2x3	2x3					2x3				
	GAI5	2x3				2x3	2x3				2x2			
	GAI6					2x3	2x3				2x2			
6	GAI7	2x3						2x3	2x3			2x2		
	GAI8	2x3						2x3	2x3			2x2		
	GAI9		2x3	2x3			2x3						2x3	
7	GA20		2x3		2x3								2x3	
	GA21		2x3			2x3		2x3						2x3
	GA22	2x3							2x3					2x3
8	GA23			2x3					2x3				2x3	
	GA24		2x3			2x3		2x3				2x3		

Ghi chú: Ax B: Số tổ x Số lần lặp lại; Nghi giữa các lần thực hiện: 1:4 - 1:6; Nghi giữa các tổ (giây): 90-120

KNLH chuyên môn: sử dụng các bài tập bật nhảy linh hoạt mức độ khó kết hợp bài tập linh hoạt chuyên môn kết hợp các bài tập tích hợp.

Các bài tập được sắp xếp tập luyện từ dễ đến khó tương ứng với thời gian tiến độ thực nghiệm.

Chương trình thực nghiệm 1: Giai đoạn phát triển khả năng linh hoạt chung

Mục đích: Phát triển khả năng linh hoạt chung bằng các bài tập di chuyển linh hoạt, chạy biến hướng kết hợp nhóm bài tập bật nhảy linh hoạt.

Thời gian: 04 tuần. Từ 24/04 đến 21/05/2023.

Số lượng VĐV thực nghiệm: 20 VĐV.

Sử dụng: 21 bài tập gồm 12 bài tập di chuyển linh hoạt, chạy biến hướng và 9 bài tập bật nhảy linh hoạt. (Theo phân phối chương trình cụ thể bảng 5)

Số buổi tập: 3 buổi/tuần. Thời gian buổi tập: 25 phút/1 buổi. (bài tập di chuyển linh hoạt 10 phút và bài tập bật nhảy linh hoạt 15 phút)

Thực hiện bài tập với cường độ tối đa.

Phương pháp: giãn cách – lặp lại.

Chương trình thực nghiệm 2
Giai đoạn phát triển khả năng linh hoạt chuyên môn

Mục đích: Phát triển khả năng linh hoạt chuyên môn chuẩn bị thi đấu.

Thời gian: 04 tuần. Từ 22/05 đến 18/06/2023.

Số lượng VĐV thực nghiệm: 20 VĐV

Sử dụng: 14 bài tập gồm 03 bài tập bật nhảy linh hoạt mức

BẢNG 6: THÔNG SỐ TẬP LUYỆN CHƯƠNG TRÌNH THỰC NGHIỆM 2

TỔNG SỐ BÀI TẬP	SỐ BUỔI TẬP/TUẦN	THỜI GIAN PHÚT/BUỔI TẬP	SỐ BÀI TẬP/BUỔI	SỐ LẦN THỰC HIỆN	SỐ TỔ	NGHỈ GIỮA CÁC LẦN THỰC HIỆN	NGHỈ GIỮA CÁC TỔ (GIẤY)
14	3	25-30	4-5	2-3	1-2	1:4 - 1:6	90 - 120

độ khó và 11 bài tập linh hoạt chuyên môn, bài tập tích hợp. (Theo phân phối chương trình cụ thể bảng 3.23)

Số buổi tập: 03 buổi/ tuần. Thời gian buổi tập: 25 - 30phút/1 buổi. (bài tập bật nhảy linh hoạt 10 phút và bài tập chuyên môn tích hợp 15 - 20 phút)

Thực hiện bài tập với cường độ tối đa.

Phương pháp: giãn cách – lặp lại.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua phân tích và tổng hợp cơ sở lý luận và thực tiễn, nghiên cứu đã xác định được hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các VĐV

Futsal trình độ cao tại Việt Nam có tính khả thi với điều kiện thực tế tại các CLB. Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV Futsal qua đó nghiên cứu đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển KNLH cho các VĐV Futsal trình độ cao với 2 nhóm: a) 24 bài tập linh hoạt chung gồm 12 bài tập di chuyển, chạy biến hướng và 12 bài tập bật nhảy linh hoạt; b) 11 bài tập linh hoạt chuyên môn và bài tập tích hợp.

Các bài tập được dùng để phát triển KNLH mang tính đặc thù chuyên biệt của môn Futsal, với việc sử dụng các dụng cụ đơn giản và phổ biến do đó hoàn toàn phù hợp với điều kiện tập luyện hiện nay tại Việt Nam.

Các bài tập sẽ được ứng dụng phù hợp theo kế hoạch huấn luyện của từng giai đoạn trong thời kỳ chuẩn bị với các chương trình thực nghiệm đều có các thông tin về: thời gian, mục đích, phương pháp và các thông số chi tiết về lượng vận động tập luyện ứng với hai giai đoạn chuẩn bị chung và chuyên môn với sự phân chia rõ ràng về độ khó của bài tập, việc đưa vào thực nghiệm các bài tập huấn luyện tích hợp là phù hợp với xu hướng phát triển của huấn luyện Futsal hiện đại. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 12/11/2023; ngày phân biện đánh giá: 27/11/2023; ngày chấp nhận đăng: 19/12/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 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 vận động viên thể thao thành tích cao.
- Jay D. v Mark Roozen (2012). Developing agility and quickness, Sport performance series, NSCA, Human kinetics. Agility and quickness program design, p.115 – 126.
- Jason D. V. (2001). Agility, MS, CSCS, NSCA.
- Jay D. v Mark Roozen (2012). Developing agility and quickness, Sport performance series, NSCA, Human kinetics. Agility and quickness program design, p.115 – 126.
- Nguyễn Đăng Khánh (2017), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho vận động viên môn Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- Lee E. Brown and Vance A. Ferrigno (2005), Training for speed, agility and quickness, Human Kinetics.
- McHenry P. and Joel Rather (2004). 101 Agility Drills, Coachs Choice USA
- Phạm Thành Tấn (2021), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các vận động viên quần vợt Thành phố Hồ Chí Minh. Luận án tiến sĩ Giáo dục học Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
- 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.