

LỰA CHỌN BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ

SELECTION OF SPEED TRAINING EXERCISES FOR MALE STUDENTS ON THE FOOTBALL TEAM AT CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

TÓM TẮT: Nghiên cứu sử dụng các phương pháp khoa học thường quy và đảm bảo tin cậy đã lựa chọn được 42 bài tập huấn luyện sức nhanh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ. Sau quá trình thực nghiệm ứng dụng tập luyện theo các bài tập đã được nghiên cứu lựa chọn, kết quả cho thấy thành tích các test đánh giá sức nhanh của đối tượng nghiên cứu đều tăng trưởng và có ý nghĩa thống kê.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, huấn luyện, sức nhanh, đội tuyển Bóng đá.

ABSTRACT: A study using consistent and reliable scientific methods selected 42 agility training exercises for male students for football team at Can Tho University of Medicine and Pharmacy. After applying the selected exercises during training, the results demonstrated a statistically significant increase in the test subjects' speed assessments.

KEYWORDS: Selection, exercises, training, speed, football team.

**NGUYỄN LÂM MINH ĐĂNG
TRƯƠNG THỊ TUYẾT CHÂU
VÕ THÀNH TRINH**

Trường Đại học Y dược Cần Thơ

**NGUYEN LAM MINH DANG
TRUONG THI TUYET CHAU
VO THANH TRINH**

Can Tho University of Medicine and Pharmacy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đặc trưng quan trọng về tố chất sức nhanh của Bóng đá là sức nhanh phản ứng vận động và sức nhanh động tác[4]. Sức nhanh phản ứng vận động là khả năng đáp lại nhanh nhất những tín hiệu xuất hiện đột ngột bằng những hành vi vận động nhất định, trong Bóng đá đó là tốc độ phản ứng nhanh với những tình huống thay đổi liên tục như: hướng bóng, tốc độ của quả bóng. Tốc độ phản ứng nhanh sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc di chuyển nhanh chóng tới vị trí của quả bóng nhằm chiếm ưu thế và có nhiều lựa chọn cách kết thúc hợp lý. Sức nhanh động tác thể hiện ở số lần lặp lại động tác, tốc độ động tác đơn lẻ khi sút bóng

nhau và thực hiện nhanh một động tác trong thời gian ngắn như di chuyển nhanh, thay đổi động tác nhanh... là một trong những cơ sở quyết định thành tích trong môn thể thao không có chu kỳ như Bóng đá[2].

Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập phù hợp và đảm bảo khoa học nhằm phát triển tố chất sức nhanh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả chương trình huấn luyện môn Bóng đá, nâng cao thể lực, thành tích của đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ.

Phương pháp nghiên cứu:

Quá trình nghiên cứu, sử dụng



các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm, thực nghiệm sơ phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể kiểm tra sơ phạm: Sử dụng phần mềm G-Power 3.1 để xác định cỡ mẫu thử nghiệm, nghiên cứu dự kiến cỡ ảnh hưởng được xác định mức ≥ 0.1 , $\alpha=0.05$ và độ mạnh thống kê là $1-\beta \geq 0.5$. Đối tượng nghiên cứu được xác định ≈ 24 nam sinh viên đội tuyển Bóng đá 7 người và 11 người thuộc Câu lạc bộ Bóng đá sinh viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ. Độ tuổi = 20.68 ± 1.82 (tuổi); Chiều cao = 170.12 ± 0.31 (cm); Cân nặng = 63.17 ± 0.48 (kg); BMI = 21.83 ± 1.28 (kg/m²). 24 đối tượng nghiên cứu được phân ngẫu nhiên thành 2 nhóm là: nhóm thực nghiệm (n=12), nhóm thực nghiệm (n=12).

Khách thể phỏng vấn: 14 chuyên gia, nhà khoa học, giảng viên, huấn luyện viên am hiểu chuyên môn về Bóng đá đang công tác tại Trường Đại học Y dược Cần Thơ và Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT trên cả nước.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá sức nhanh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ

Lựa chọn các test đánh giá sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu được thực hiện theo các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đảm bảo độ tin cậy trong lĩnh vực TDTT. Kết quả, nghiên cứu đã lựa chọn

được 6 test đánh giá sức nhanh môn Bóng đá cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ gồm: Chạy luôn cọc 20m (s); Chạy T test (s); Chạy 30m XPC (s); Dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s); Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần) và Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần).

2.2. Lựa chọn bài tập huấn luyện sức nhanh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

Căn cứ lựa chọn bài tập nâng cao sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu gồm: 1) Căn cứ kế hoạch, mục đích từng giai đoạn huấn luyện; 2) Căn cứ trình độ, đặc điểm tâm-sinh lý của đối tượng nghiên cứu; 3) Căn cứ điều kiện huấn luyện của đội tuyển (sân bãi, dụng cụ); 4) Căn cứ các nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện môn Bóng đá.

Thông qua căn cứ lựa chọn bài tập, nghiên cứu tiến hành tổng hợp các bài tập phù hợp với vấn đề nghiên cứu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu thực tế. Kết quả nghiên cứu tổng hợp được 56 bài tập phù hợp [2],[4-5].

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 14 nhà chuyên môn với 56 bài tập đã lựa chọn được theo thang đo Likert 5 mức độ. Kết quả lựa chọn những bài tập đạt mức $\geq 75\%$ tổng điểm tối đa trở lên của cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 . Theo nguyên tắc trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 42 bài tập và được chia

làm 2 nhóm. Kết quả kiểm định sự đồng nhất của các bài tập được lựa chọn qua 2 lần phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

2.3. Ứng dụng các bài tập huấn luyện sức nhanh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ

Chương trình huấn luyện được tổ chức thực nghiệm theo hình thức so sánh song song, gồm nhóm đối chứng (n=12) và nhóm thực nghiệm (n=12).

- Nhóm thực nghiệm: Tập luyện theo kế hoạch huấn luyện hiện hành, kết hợp ứng dụng các bài tập được nghiên cứu lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Tập luyện theo kế hoạch huấn luyện hiện hành.

Thời gian thực nghiệm: Năm học 2023-2024.

Chu kỳ huấn luyện 1: Từ tháng 09/2023 đến 12/2023.

Chu kỳ huấn luyện 2: Từ tháng 03/2024 đến 06/2024.

Mỗi chu kỳ huấn luyện được thực hiện trong thời gian 3 tháng, với 12 tuần, mỗi tuần 3 buổi, tổng số 36 giáo án, thời gian dành cho mỗi buổi tập từ 40 đến 60 phút.

2.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập huấn luyện sức nhanh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ

2.4.1. Thực trạng sức nhanh của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

Thành tích các test đánh giá thực trạng sức nhanh của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần

BẢNG 1. KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH THEO PHƯƠNG PHÁP WILCOXON QUA 2 LẦN PHÒNG VẤN

| TT | NỘI DUNG | LẦN 1 (n=14) | | LẦN 2 (n=14) | | TEST STATISTICS ^o | |
|--|--|---|---------|--------------|---------|------------------------------|--------------------------|
| | | Σ | Tỷ lệ % | Σ | Tỷ lệ % | Z | Asymp. Sig. (2 - tailed) |
| Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chung: | | (a: l2=l1, b: l2>l1, c: l2<l1) | | | | | |
| 1 | Chạy thang dây | 70 | 100.00 | 70 | 100.00 | .000a | 1.000 |
| 2 | Chạy 60m xuất phát cao | 70 | 100.00 | 70 | 100.00 | .000a | 1.000 |
| 3 | Chạy biến tốc 50m | 54 | 77.14 | 56 | 80.00 | -1.528b | 0.095 |
| 4 | Chạy biến tốc 100m | 56 | 80.00 | 56 | 80.00 | .000a | 1.000 |
| 5 | Gánh tạ bật nhảy | 70 | 100.00 | 70 | 100.00 | .000a | 1.000 |
| 6 | Ngồi duỗi chân | 65 | 92.86 | 67 | 95.71 | -1.000b | 0.317 |
| 7 | Bật zít zắc ngang qua chướng ngại vật | 70 | 100.00 | 70 | 100.00 | .000a | 1.000 |
| 8 | Chạy con thoi | 63 | 90.00 | 66 | 94.29 | -1.732b | 0.083 |
| 9 | Nằm sấp chống đẩy | 70 | 100.00 | 68 | 97.14 | -1.414b | 0.157 |
| 10 | Nằm ngửa gập bụng | 54 | 77.14 | 59 | 84.29 | -1.890b | 0.059 |
| Nhóm bài tập bổ trợ thể lực chuyên môn: | | (a: l2>l1, b: l2=l1, c: l2<l1) | | | | | |
| 1 | Nhảy lần lượt qua hàng rào cao nhận bóng sút cầu môn. | 68 | 97.14 | 70 | 100.00 | -1.000a | 0.317 |
| 2 | Nâng cao đùi 10m bật nhảy đánh đầu vào cầu môn. | 62 | 88.57 | 65 | 92.86 | -1.342a | 0.180 |
| 3 | Chuyển bóng bật tường 1-2 sút cầu môn. | 62 | 88.57 | 65 | 92.86 | -1.732a | 0.083 |
| 4 | Chạy tốc độ cao 30m từ A-B. | 62 | 88.57 | 60 | 85.71 | -1.414c | 0.157 |
| 5 | Dẫn bóng di chuyển tốc độ cao 15m, qua cọc và sút cầu môn. | 55 | 78.57 | 55 | 78.57 | .000a | 1.000 |
| 6 | Dẫn bóng nhanh luôn cọc sút cầu môn. | 62 | 88.57 | 56 | 80.00 | -1.449c | 0.114 |
| 7 | Chạy với tốc độ cao theo nhiều hướng khác nhau trên sân tập. | 53 | 75.71 | 53 | 75.71 | -1.000b | 0.317 |
| 8 | Các phương án tập: chạy lùi lưng về trước, dẫn bóng chạy ngang, chạy biến tốc, chạy kết hợp bật cao. | 57 | 81.43 | 55 | 78.57 | -2.828c | 0.105 |
| 9 | Chạy luôn cọc nhận bóng từ biên tạt vào sút cầu môn. | 62 | 88.57 | 59 | 84.29 | -1.732c | 0.083 |
| 10 | Phối hợp nhận bóng từ cuối sân sút cầu môn. | 60 | 85.71 | 65 | 92.86 | -2.000a | 0.076 |
| 11 | Phối hợp ném biên sút cầu môn. | 55 | 78.57 | 57 | 81.43 | -1.732a | 0.083 |
| 12 | Bài tập phối hợp tứ giác tấn công biên. | 62 | 88.57 | 60 | 85.71 | -1.414c | 0.157 |
| 13 | Phối hợp chuyển bóng tứ giác sút cầu môn. | 54 | 77.14 | 56 | 80.00 | -1.732a | 0.083 |
| 14 | Phối hợp dẫn bóng 20m chuyển dài về hai biên. | 57 | 81.43 | 55 | 78.57 | -1.414c | 0.157 |
| 15 | Sút cầu môn cách khung thành 6m. | 63 | 90.00 | 60 | 85.71 | -1.732c | 0.083 |
| 16 | Sút cầu môn cách khung thành 9m. | 53 | 75.71 | 54 | 77.14 | -1.414a | 0.157 |
| 17 | Kẹp bóng vào chân di chuyển, 2 tay ôm 2 bóng. | 58 | 82.86 | 59 | 84.29 | -1.000a | 0.317 |
| 18 | Ôm bóng chạy luôn cọc. | 57 | 81.43 | 54 | 77.14 | -1.732a | 0.083 |
| 19 | Phối hợp tam giác dẫn bóng tốc độ cao luôn cọc, sút cầu môn. | 59 | 84.29 | 62 | 88.57 | -1.244a | 0.182 |
| 20 | Phối hợp tam giác chuyển bóng dài 20m sút cầu môn. | 54 | 77.14 | 54 | 77.14 | .000b | 1.000 |



| | | | | | | | |
|----|---|----|--------|----|--------|---------|-------|
| 21 | Dẫn bóng tốc độ cao 30m qua cọc, sút cầu môn. | 65 | 92.86 | 62 | 88.57 | -1.414c | 0.165 |
| 22 | Phối hợp tam giác di chuyển tốc độ cao 20m bật tường sút cầu môn. | 54 | 77.14 | 58 | 82.86 | -1.732b | 0.083 |
| 23 | Phối hợp tam giác di chuyển tốc độ cao 30m bật tường sút cầu môn. | 54 | 77.14 | 54 | 77.14 | -1.414a | 0.157 |
| 24 | Bài tập tranh chấp bóng 1-2 tốc độ cao. | 70 | 100.00 | 70 | 100.00 | .000b | 1.000 |
| 25 | Phối hợp di chuyển tốc độ cao, chuyển bóng dài từ 25m đến 30m. | 65 | 92.86 | 65 | 92.86 | .000b | 1.000 |
| 26 | Phối hợp xuất phát di chuyển tốc độ cao ở nhiều tư thế khác nhau. | 60 | 85.71 | 62 | 88.57 | -1.732b | 0.083 |
| 27 | Dẫn bóng chạy tốc độ 30m. | 70 | 100.00 | 70 | 100.00 | .000b | 1.000 |
| 28 | Nhảy qua lại 2 bên quả bóng. | 70 | 100.00 | 70 | 100.00 | .000b | 1.000 |
| 29 | Chạy tốc độ cao 20m nhận bóng sút cầu môn. | 56 | 80.00 | 56 | 80.00 | .000b | 1.000 |
| 30 | Dẫn bóng 20m tốc độ cao bật tường sút cầu môn. | 61 | 87.14 | 61 | 87.14 | .000b | 1.000 |
| 31 | Di chuyển zigzag 20m tốc độ cao bật tường sút cầu môn. | 62 | 88.57 | 62 | 88.57 | .000b | 1.000 |
| 32 | Thi đấu | 68 | 97.14 | 68 | 97.14 | .000b | 1.000 |

BẢNG 2: THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC NHANH CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ (n=12)

| TT | TEST | NHÓM THỰC NGHIỆM | | NHÓM ĐỐI CHỨNG | | t | p |
|----|---|------------------|-------------|----------------|-------------|-------|-------|
| | | \bar{x} | $\pm\delta$ | \bar{x} | $\pm\delta$ | | |
| 1 | Chạy lượn cọc 20m (s) | 6.13 | 0.88 | 6.21 | 0.62 | 0.241 | >0.05 |
| 2 | Chạy T test (s) | 11.23 | 2.13 | 11.16 | 2.27 | 0.196 | >0.05 |
| 3 | Chạy 30m XPC (s) | 5.64 | 1.37 | 5.57 | 1.53 | 0.382 | >0.05 |
| 4 | Dẫn bóng lượn cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s) | 6.83 | 1.44 | 6.42 | 1.23 | 1.108 | >0.05 |
| 5 | Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần) | 5.87 | 0.96 | 5.49 | 0.81 | 1.011 | >0.05 |
| 6 | Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần) | 6.92 | 1.73 | 7.02 | 2.43 | 1.239 | >0.05 |

Ghi chú: $t_{0.05}=2.201$

BẢNG 3: THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC NHANH CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ (n=12)

| TT | TEST | NHÓM THỰC NGHIỆM | | NHÓM ĐỐI CHỨNG | | W | | t | p |
|----|---|------------------|-------------|----------------|-------------|-------|-------|------|-------|
| | | \bar{x} | $\pm\sigma$ | \bar{x} | $\pm\sigma$ | NTN | NDC | | |
| 1 | Chạy lượn cọc 20m (s) | 5.82 | 1.10 | 6.08 | 1.42 | -5.19 | -2.12 | 3.18 | <0.05 |
| 2 | Chạy T test (s) | 10.68 | 1.26 | 10.87 | 1.24 | -5.02 | -2.63 | 2.85 | <0.05 |
| 3 | Chạy 30m XPC (s) | 5.23 | 0.43 | 5.34 | 0.67 | -7.54 | -4.22 | 2.61 | <0.05 |
| 4 | Dẫn bóng lượn cọc sút cầu môn cự ly 20m qua 4 cọc (s) | 6.52 | 1.23 | 6.31 | 1.98 | -4.64 | -1.73 | 2.83 | <0.05 |
| 5 | Sút cầu môn cách khung thành 6m (lần) | 6.18 | 1.61 | 5.69 | 2.06 | 5.15 | 3.58 | 4.61 | <0.05 |
| 6 | Sút cầu môn cách khung thành 9m (lần) | 7.41 | 1.33 | 7.26 | 1.54 | 6.84 | 3.36 | 2.49 | <0.05 |

Ghi chú: $t_{0.05}=2.201$

Thơ được trình bày ở bảng 2.

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: Thành tích các test đánh giá sức nhanh của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng có sự tương đồng và không có sự khác biệt ($t = 0.196 \rightarrow 1.239$ tại $p > 0.05$). Chứng tỏ, sự phân bố ngẫu nhiên của 2 nhóm đối tượng không có sự khác nhau về trình độ, đảm bảo tiêu chuẩn khoa học, hai nhóm có thể so sánh trong quá trình nghiên cứu.

2.4.2. Sự phát triển sức nhanh của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ sau thực nghiệm

Thành tích các test đánh giá sự phát triển sức nhanh của

nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Y dược Cần Thơ sau khi ứng dụng các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn được trình bày ở bảng 3.

Kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, thành tích các test đánh giá sức nhanh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa tại $p < 0.05$. Nhóm thực nghiệm ($W\% = 4.64 \rightarrow 7.54$) có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng ($W\% = 1.73 \rightarrow 4.22$).

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thu được 42 bài tập huấn luyện sức nhanh môn Bóng đá đảm bảo độ tin cậy, tính hiệu quả và phù hợp

với đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn cho thấy thành tích ở tất cả các test đánh giá sức nhanh thuộc nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ($t = 2.49 - 4.61, p < 0.05$). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các bài tập đã được lựa chọn ứng dụng vào chương trình huấn luyện trong Câu lạc bộ Bóng đá sinh viên Trường Đại học Y dược Cần Thơ. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 13/10/2024;
ngày phản biện đánh giá: 10/11/2024;
ngày chấp nhận đăng: 11/12/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Quang Dũng (2005), *Bóng đá-kỹ chiến thuật và phương pháp thi đấu*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2012), *Giáo trình Đo lường Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Phạm Quang (2000), *Giáo trình Bóng đá*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm, Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Tuấn (2020), *Lựa chọn các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hải Phòng*, Tạp chí Khoa học - Đại học Hải Phòng, số 39, tr.131-135.
6. Trần Hoàng Trung (2019), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên bóng đá Futsal lứa tuổi 16-18 Câu lạc bộ Đạt Vinh Tiến*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.