

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG ĐÁ VOI VIỆT, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF TRAINING EXERCISES TO DEVELOP TECHNICAL SKILLS FOR MALE FOOTBALL PLAYERS AT THE VOI VIET FOOTBALL TRAINING CENTER, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu tập trung vào việc lựa chọn các bài tập phù hợp nhằm phát triển kỹ thuật cho nam vận động viên bóng đá tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua phương pháp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và phân tích thống kê, 20 bài tập đã được xác định với tính khả thi cao. Các bài tập này hỗ trợ nâng cao kỹ năng cơ bản như dẫn bóng, chuyền bóng, sút bóng, đồng thời cải thiện tư duy chiến thuật và khả năng phối hợp nhóm. Nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của việc áp dụng các bài tập khoa học, phù hợp với đặc điểm của vận động viên trẻ tại trung tâm.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, phát triển kỹ thuật, nam vận động viên bóng đá.

ABSTRACT: The study focuses on selecting appropriate exercises to develop technical skills for male football players at the Voi Viet Football Training Center, Ho Chi Minh City. Through methods such as document synthesis, expert interviews, and statistical analysis, 20 highly feasible exercises were identified. These exercises aim to enhance basic skills such as dribbling, passing, and shooting while also improving tactical thinking and team coordination. The study highlights the importance of applying scientifically designed exercises tailored to the characteristics of young athletes at the center.

KEYWORDS: Selection, exercises, Development of technical skills, Male football players.

**TRINH HOÀNG QUY
TRẦN QUANG ĐẠI
PHẠM MINH QUYÊN**

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

**TRINH HOANG QUY
TRAN QUANG DAI
PHAM MINH QUYEN**

*Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá, môn thể thao vua, không chỉ là niềm đam mê mà còn là biểu tượng của sự gắn kết, tinh thần đồng đội và cạnh tranh công bằng trên toàn cầu. Để đạt được thành tích cao trong môn thể thao

này, kỹ thuật cá nhân đóng vai trò vô cùng quan trọng, là nền tảng để vận động viên thực hiện các chiến thuật phức tạp và phát huy tối đa khả năng thi đấu. Trong đó, các bài tập huấn luyện kỹ thuật là yếu tố cốt lõi giúp vận động viên phát triển kỹ năng, cải thiện hiệu suất thi đấu, và nâng cao tính chuyên nghiệp.

Tại Việt Nam, với sự phát triển mạnh mẽ của phong trào bóng đá trẻ, nhiều trung tâm đào tạo bóng đá ra đời nhằm tìm kiếm và bồi dưỡng những tài năng mới. Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh, là một trong những đơn vị tiên phong trong việc đào tạo

và phát triển cầu thủ trẻ. Tuy nhiên, việc lựa chọn và áp dụng các bài tập kỹ thuật phù hợp với đặc điểm thể chất, trình độ và nhu cầu phát triển của vận động viên vẫn là một thách thức lớn. Một chương trình huấn luyện hiệu quả không chỉ giúp cải thiện kỹ thuật cá nhân mà còn hỗ trợ vận động viên phát triển toàn diện về thể chất, tư duy chiến thuật và ý chí thi đấu.

Trong bối cảnh bóng đá hiện đại, yêu cầu về kỹ thuật ngày càng cao, đặc biệt đối với nam vận động viên trẻ. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, tại các trung tâm đào tạo bóng đá ở Việt Nam, vẫn còn thiếu sự nghiên



cứu và ứng dụng khoa học trong việc thiết kế bài tập kỹ thuật. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng huấn luyện mà còn kim hãm sự phát triển của các cầu thủ trẻ.

Do đó, bài báo này tập trung nghiên cứu, phân tích và lựa chọn các bài tập nhằm phát triển kỹ thuật cho nam vận động viên tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả của nghiên cứu này sẽ là các cơ sở khoa học khách quan giúp cho các nhà quản lý, huấn luyện viên tìm ra giải pháp huấn luyện thực tiễn, phù hợp với đặc điểm của vận động viên tại trung tâm, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học để nâng cao chất lượng đào tạo và thúc đẩy sự phát triển của bóng đá trẻ Việt Nam.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Khách thể phỏng vấn: 25 người là các nhà chuyên môn, huấn luyện viên, giảng viên, giáo viên liên quan tới công tác giảng dạy, huấn luyện bóng đá tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Đối tượng áp dụng các bài tập trong nghiên cứu này là nam vận động viên U12 môn Bóng đá tại Trung tâm Đào tạo bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả tổng hợp các bài tập phát triển kỹ thuật trong môn bóng đá

Qua kết quả tham khảo, tổng hợp các tài liệu có các bài tập

bài tập phát triển kỹ thuật cho các vận động viên nam bóng đá, từ những bài tập của các tác giả đã nghiên cứu, căn cứ vào các bài tập đang tập luyện cho vận động viên U12 môn bóng đá tại Trung tâm, căn cứ vào tình hình thực tế của Trung Tâm, tác giả tiến hành chọn ra một số bài tập để tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, huấn luyện viên, giảng viên, giáo viên như sau: 1. Tầng bóng bằng các bộ phận, 2. Tầng bóng, 3. Tầng bóng bằng mu bàn chân, 4. Hai người tầng bóng qua lại bằng chân, 5. Chuyên bóng qua lại, 6. Phối hợp dẫn, chuyển bóng cho nhau, 7. Dẫn bóng tốc độ sút vào cầu môn, 8. Dẫn bóng tốc độ 15 m, 9. Dẫn bóng luôn cọc 20 m, 10. Dẫn bóng luôn 10 cọc 1,5m/20 mét, 11. Dẫn bóng luôn cọc 25m sút cầu môn, 12. Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn, Đệm bóng bằng lòng 30 giây, Đệm bóng bằng lòng 2 người, Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m x 0.5 m, Chuyển bóng vào cầu môn 10m, Chuyển bóng 20m vào cầu môn, Chuyển bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn, Chuyển bóng xa bằng chân thuận, Chuyển bóng chuẩn từ cự ly 20m, Chuyển bóng đổi vị trí (2 lần nghỉ giữa 30 giây), Chạy tốc độ 5m, nhận bóng và chuyển vào cầu môn, Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m, Sút bóng chính diện vào cầu môn từ cự ly 10m, Sút bóng liên tiếp vào cầu môn cự ly 10m, Sút bóng xa chân thuận, Sút bóng xa chân không thuận, Sút bóng xa, Di chuyển nhận bóng sút cầu môn, Di chuyển ngang 5m,

nhận bóng và sút vào cầu môn, Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn, Chạy tốc độ 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn, Chạy lùi 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn, Vượt chướng ngại vật sút vào cầu môn, Tranh cướp bóng sút cầu môn, Đá phạt hàng rào, Đá bóng xa với hàng lang 5m, Phối hợp tấn công biên, Đánh đầu vào cầu môn và Ném biên.

2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển kỹ thuật cho nam vận động viên U12 môn bóng đá tại Trung tâm Đào tạo bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh

Từ kết quả tổng hợp trên, tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn để thu thập các ý kiến đánh giá về các bài tập. Phỏng vấn được tiến hành 02 lần, cách nhau 01 tháng, cùng một cách đánh giá, cùng một hệ thống bài tập và cùng một khách thể, cách trả lời như sau:

- Thường sử dụng: 2 điểm.
- Ít sử dụng: 1 điểm.
- Không sử dụng: 0 điểm.

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, nghiên cứu tiến hành so sánh chỉ số Chi bình phương) qua 02 lần phỏng vấn. Kết quả thống kê từ bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các bài tập đều có $X^2_{\text{tính}} < X^2_{\text{bảng}} = 3.84$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ nên sự khác biệt hai giá trị trung bình mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các nhà chuyên môn, HLV, giảng viên giáo viên chuyên ngành có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Qua kết quả phỏng vấn, cho

BẢNG 3: SO SÁNH KẾT QUẢ GIỮA HAI LẦN PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN U12 MÔN BÓNG ĐÁ TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG ĐÁ VOI VIỆT, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TT	BÀI TẬP	LẦN 1 n = 25		LẦN 2 n = 25		X ²	P
		∑ điểm	Tỷ lệ %	∑ điểm	Tỷ lệ %		
1	Tâng bóng bằng các bộ phận (3 lần nghỉ giữa 15 giây)	42	84	42	84	0,35	>0.05
2	Tâng bóng (3 lần nghỉ giữa 15 giây)	43	86	41	82	0,35	>0.05
3	Tâng bóng bằng mu bàn chân	37	74	35	70	0,12	>0.05
4	Hai người tâng bóng qua lại bằng chân (3 phút)	41	82	43	86	0,35	>0.05
5	Chuyền bóng qua lại	34	68	32	64	0,10	>0.05
6	Dẫn bóng tốc độ sút vào cầu môn	37	74	36	72	0,14	>0.05
7	Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 phút)	41	82	42	84	1,02	>0.05
8	Dẫn bóng tốc độ 15 m	37	74	39	78	0,60	>0.05
9	Dẫn bóng luôn cọc 20m (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây)	42	84	41	82	0,35	>0.05
10	Dẫn bóng luôn 10 cọc 1,5m/20 mét	37	74	38	76	0,17	>0.05
11	Dẫn bóng luôn cọc 25m sút cầu môn (3 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây)	41	82	41	82	0,35	>0.05
12	Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn	31	62	35	70	0,44	>0.05
13	Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m x 0.5m (15 lần X 1 tổ)	41	82	42	84	0,22	>0.05
14	Đệm bóng bằng lòng 30 giây (2 lần X 1 tổ)	41	82	42	84	0,35	>0.05
15	Đệm bóng bằng lòng 2 người (2 lần X 1 tổ)	41	82	44	88	1,09	>0.05
16	Chuyền bóng vào cầu môn 10m	34	68	37	74	0,50	>0.05
17	Chuyền bóng xa bằng chân thuận	33	66	35	70	0,50	>0.05
18	Chuyền bóng 20m vào cầu môn (15 lần X 1 tổ)	41	82	41	82	0,35	>0.05
19	Chuyền bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn (10 lần X 1 tổ)	41	82	42	84	0,22	>0.05



20	Chuyền bóng chuẩn từ cự ly 20m	35	70	33	66	0,10	>0.05
21	Chạy tốc độ 5m, nhận bóng và chuyền vào cầu môn	35	70	36	72	0,14	>0.05
22	Chuyền bóng đổi vị trí (2 lần nghỉ giữa 30 giây)	42	84	41	82	0,35	>0.05
23	Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m (10 lần X 1 tổ)	41	82	44	88	2,08	>0.05
24	Sút bóng chính diện vào cầu môn từ cự ly 10m	38	76	36	72	0,76	>0.05
25	Sút bóng xa chân thuận	37	74	35	70	0,60	>0.05
26	Sút bóng liên tiếp vào cầu môn cự ly 10m (2 lần X 1 tổ)	46	92	44	88	1,02	>0.05
27	Sút bóng xa chân không thuận	39	78	30	60	2,91	>0.05
28	Sút bóng xa (10 lần X 1 tổ)	42	84	41	82	1,02	>0.05
29	Di chuyển ngang 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn	35	70	19	38	2,23	>0.05
30	Di chuyển nhận bóng sút cầu môn (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút)	43	86	44	88	1,02	>0.05
31	Chạy lùi 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn	21	42	37	74	3,57	>0.05
32	Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút)	42	84	43	86	1,02	>0.05
33	Chạy tốc độ 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn (2 lần nghỉ giữa 30 giây)	43	86	43	86	0,35	>0.05
34	Vượt chướng ngại vật sút vào cầu môn	20	40	22	44	0,08	>0.05
35	Tranh cướp bóng sút cầu môn	16	32	32	64	2,05	>0.05
36	Ném biên	23	46	23	46	0,09	>0.05
37	Đá bóng xa với hành lang 5m	36	72	34	68	0,12	>0.05
38	Chạy lùi 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn (2 lần nghỉ giữa 30 giây)	43	86	42	84	1,02	>0.05
39	Đánh đầu vào cầu môn	22	44	19	38	0,08	>0.05
40	Sút bóng xa chân không thuận (10 lần x 1 tổ)	44	88	45	90	1,02	>0.05

thấy có 20 bài tập có tổng điểm > 80% ở cả hai lần phỏng vấn. Theo nguyên tắc trên nghiên cứu lựa chọn các bài tập để đưa vào thực nghiệm phát triển kỹ thuật cho nam vận động viên U12 môn bóng đá tại Trung tâm Đào tạo bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh cụ thể như sau:

1. Tầng bóng bằng các bộ phận
2. Tầng bóng
3. Hai người tầng bóng qua lại
4. chân
5. Phối hợp dẫn, chuyển bóng cho nhau
6. Dẫn bóng luôn cọc 20m
7. Dẫn bóng luôn cọc 25m sút cầu môn
8. Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m x 0.5m
9. Đệm bóng bằng lòng 30 giây
10. Đệm bóng bằng lòng 2 người
11. Chuyển bóng 20m vào cầu môn

12. Chuyên bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn
13. Chuyên bóng đổi vị trí
14. Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m
15. Sút bóng liên tiếp vào cầu môn cự ly 10m
16. Sút bóng xa
17. Di chuyển nhận bóng sút cầu môn
18. Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn
19. Chạy tốc độ 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn
20. Chạy lùi 5m, nhận bóng và sút vào cầu môn
21. Sút bóng xa chân không thuận

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn và đánh giá các bài tập phù hợp nhằm phát triển kỹ thuật cho nam vận động viên bóng đá tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí

Minh. Qua quá trình tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và phân tích thống kê, 20 bài tập đã được xác định có tính khả thi và hiệu quả cao, đáp ứng yêu cầu phát triển kỹ thuật bóng đá hiện đại.

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự đồng thuận cao giữa các nhà chuyên môn và huấn luyện viên về tính hiệu quả của các bài tập được lựa chọn. Những bài tập này không chỉ giúp cải thiện các kỹ năng kỹ thuật cơ bản như dẫn bóng, chuyển bóng, sút bóng mà còn hỗ trợ phát triển tư duy chiến thuật và khả năng phối hợp nhóm của vận động viên. Đặc biệt, các bài tập phù hợp với điều kiện thực tiễn tại Trung tâm và khả năng của vận động viên trẻ, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo. ■

(Ngày toà soạn nhận bài: 15/09/2024;
ngày phân biên đánh giá: 30/09/2024;
ngày chấp nhận đăng: 10/10/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đoàn Hữu Đức (2022), *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển bóng đá nam Trường Tiểu học Võ Thị Sáu quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
2. Trần Phú Điền (2016), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống test đánh giá trình độ thể lực, kỹ thuật cho vận động viên bóng đá nam lứa tuổi 13 An Giang*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Trịnh Đình Giang (2022), *Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học Cơ sở Quang Trung Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Thanh Hậu (2021), *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam câu lạc bộ futsal Kardiachain Sài Gòn FC*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Trần Duy Hòa & cộng sự (2020), *"Hệ thống bài tập nâng cao kỹ- chiến thuật bóng đá"*, Nhà xuất bản Thông tin và truyền thông.
6. Nguyễn Đăng Phúc (2022), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá Futsal Trường Tiểu học Âu Dương Lân, Quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn và cộng sự (2017), *Giáo trình Bóng đá*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2008). *Thống kê học trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.