

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ – TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÁC ÁI, QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTING PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE ATHLETES OF THE FUTSAL TEAM OF BAC AI SECONDARY AND HIGH SCHOOL, TAN BINH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Việc lựa chọn chính xác và sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho vận động viên Futsal là nhiệm vụ rất quan trọng của huấn luyện viên. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, bài báo đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu làm cơ sở để các huấn luyện viên điều chỉnh quá trình huấn luyện, lựa chọn các bài tập, phương pháp huấn luyện cho phù hợp với vận động viên Futsal tại các trường phổ thông trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

TỪ KHÓA: Lựa chọn; bài tập; phát triển thể lực; vận động viên nam, Futsal.

ABSTRACT: Selection and use of physical fitness exercises for Futsal athletes is a very important task of the coach. Through regular scientific research methods, the topic has selected 18 physical fitness exercises for male athletes of the Futsal team of Bac Ai Secondary and High School, Tan Binh District, Ho Chi Minh City. The research results of the topic serve as a basis for coaches to adjust the training process, select exercises and training methods suitable for Futsal athletes at high schools in Ho Chi Minh City.

KEYWORDS: Selection, exercise, physical development, male athletes, Futsal.

**NGÔ HỮU PHÚC
TRỊNH HUY CƯỜNG**

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục
thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
HÀ ĐÔNG CÂN*

*Trường Trung học cơ sở – Trung học
phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình,
Thành phố Hồ Chí Minh*

**NGO HUU PHUC
TRINH HUY CUONG**

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

HA DONG CANH

*Bac Ai Secondary and High School,
Tan Binh district, Ho Chi Minh city*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Futsal là một trong những môn thể thao phát triển mạnh mẽ trên thế giới, đặc biệt tại khu vực Đông Nam Á. Với lối chơi nhanh, kỹ thuật cao và tính chiến thuật chặt chẽ, Futsal ngày càng thu hút sự quan tâm của người hâm mộ cũng như các nhà quản lý thể thao.

Futsal là một môn thể thao có tính đối kháng cao, đòi hỏi các vận động viên phải có thể lực tốt để đáp ứng cường độ

thi đấu liên tục trong thời gian ngắn. Các yếu tố thể lực như sức bền, tốc độ, sức mạnh, sự nhanh nhẹn và khả năng phản xạ đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao hiệu suất thi đấu của các vận động viên Futsal. Do đó, việc xây dựng và lựa chọn các bài tập phù hợp để phát triển thể lực cho các vận động viên là một yêu cầu cần thiết nhằm nâng cao thành tích thi đấu.

Tại Việt Nam, Futsal đã có

**BẢNG 1: KẾT QUẢ TỔNG HỢP BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL**

TT	BÀI TẬP	TT	BÀI TẬP
1	Chạy tùy sức 5 phút	21	Chạy 4 x 60m
2	Tại chỗ nâng cao đùi 30s	22	Chạy 30m XPC (s)
3	Chạy 100m XPT	23	Nằm ngửa gập bụng
4	Chạy ziczac	24	Chạy Cooper 12 phút
5	Bật cao tại chỗ	25	Bật cao nâng gối hồ cát 30s
6	Bật nhảy đổi chân ở bực	26	Chạy 1500m
7	Bật cóc liên tục	27	Chạy 5 lần x 30m
8	Nằm sấp chống đẩy	28	Chạy tiến lùi theo tín hiệu
9	Nhảy lức giác 30s	29	Dẫn bóng luân cộc
10	Sút bóng chuẩn 10 trái	30	Chạy biến tốc 100m
11	Chạy 1000m	31	Chạy bật cao đánh đầu
12	Đá bóng xa	32	Dẻo gập thân
13	Đá bóng xa chân thuận 5 quả	33	Cắm tạ đơn bước lên cao
14	Beep test	34	Gập cơ bụng 1 phút
15	Chạy chữ T	35	Bước nhỏ theo than dây
16	Chạy luân cộc	36	Chạy với than dây
17	Chạy cây thông 92m	37	Bật nhảy cơ chân
18	Nhảy dây 2 phút	38	Squat bật nhảy
19	Chạy 2000m	39	Chạy biến tốc 60m
20	Ke thân (plank)	40	Chạy con thoi 4 x 10m

những bước tiến mạnh mẽ trên đấu trường khu vực và quốc tế. Tuy nhiên, việc đào tạo và huấn luyện Futsal trong môi trường học đường, đặc biệt ở cấp trung học cơ sở và trung học phổ thông, vẫn còn nhiều hạn chế. Trong đó, một trong những vấn đề quan trọng là thiếu các chương trình huấn luyện thể lực bài bản, phù hợp với lứa tuổi và trình độ của vận động viên trẻ.

Trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh là một trong những cơ sở giáo dục có phong trào Futsal phát triển. Tuy nhiên, để nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển nam Futsal, việc

lựa chọn và ứng dụng các bài tập thể lực chuyên biệt là điều cần thiết. Chính vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm xác định các bài tập phù hợp để phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal của trường.

Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp bao gồm: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu

Khách thể phỏng vấn là 26 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên và giáo viên có liên quan đến môn Futsal đang công

tác tại các đơn vị ở Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp bài tập phát triển thể lực cho vận động viên nam Futsal

Để lựa chọn được các bài tập phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu đã tiến hành thu thập và tổng hợp các tài liệu liên quan đến các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển nam Futsal của các tác giả như: Ngô Hữu Phúc (năm 2019), Trần

BẢNG 2: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ - TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BẮC ÁI, QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TT	BÀI TẬP	LẦN 1 (n=26)				LẦN 2 (n=26)			
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Chạy tùy sức 5 phút	23	88,46	3	11,54	23	88,46	3	11,54
2	Tại chỗ nâng cao đùi 30s	23	88,46	3	11,54	25	96,15	1	3,85
3	Chạy 100m XPT	24	92,31	2	7,69	23	88,46	3	11,54
4	Chạy ziczac	15	57,69	11	42,31	15	57,69	11	42,31
5	Bật cao tại chỗ	22	84,62	4	15,38	23	88,46	3	11,54
6	Bật nhảy đổi chân ở bục	14	53,85	12	46,15	17	65,38	9	34,62
7	Bật cóc liên tục	18	69,23	8	30,77	17	65,38	9	34,62
8	Nằm sấp chống đẩy	26	100	0	0,00	25	96,15	1	3,85
9	Nhảy lục giác 30s	17	65,38	9	34,62	18	69,23	8	30,77
10	Sút bóng chuẩn 10 trái	19	73,08	7	26,92	17	65,38	9	34,62
11	Chạy 1000m	24	92,31	2	7,69	25	96,15	1	3,85
12	Đá bóng xa	24	92,31	2	7,69	21	80,77	5	19,23
13	Đá bóng xa chân thuận 5 quả	21	80,77	5	19,23	21	80,77	5	19,23
14	Beep test	15	57,69	11	42,31	16	61,54	10	38,46
15	Chạy chữ T	10	38,46	16	61,54	10	38,46	16	61,54
16	Chạy luôn cọc	14	53,85	12	46,15	16	61,54	10	38,46
17	Chạy cây thông 92m	12	46,15	14	53,85	14	53,85	12	46,15
18	Nhảy dây 2 phút	25	96,15	1	3,85	24	92,31	2	7,69
19	Chạy 2000m	18	69,23	8	30,77	19	73,08	7	26,92
20	Ke thân (plank)	22	84,62	4	15,38	24	92,31	2	7,69
21	Chạy 4 x 60m	17	65,38	9	34,62	17	65,38	9	34,62
22	Chạy 30m XPC (s)	24	92,31	2	7,69	23	88,46	3	11,54
23	Nằm ngửa gập bụng	21	80,77	5	19,23	22	84,62	4	15,38
24	Chạy Cooper 12 phút	19	73,08	7	26,92	16	61,54	10	38,46
25	Bật cao nâng gối hồ cát 30s	18	69,23	8	30,77	19	73,08	7	26,92
26	Chạy 1500m	17	65,38	9	34,62	17	65,38	9	34,62
27	Chạy 5 lần x 30m	21	80,77	5	19,23	24	92,31	2	7,69
28	Chạy tiến lùi theo tín hiệu	21	80,77	5	19,23	23	88,46	3	11,54
29	Dẫn bóng luôn cọc	25	96,15	1	3,85	23	88,46	3	11,54
30	Chạy biến tốc 100m	15	57,69	11	42,31	17	65,38	9	34,62
31	Chạy bật cao đánh đầu	24	92,31	2	7,69	25	96,15	1	3,85
32	Đeo gập thân	17	65,38	9	34,62	17	65,38	9	34,62
33	Cắm tạ đơn bước lên cao	16	61,54	10	38,46	15	57,69	11	42,31
34	Gập cơ bụng 1 phút	15	57,69	11	42,31	14	53,85	12	46,15
35	Bước nhỏ thang dây	18	69,23	8	30,77	17	65,38	9	34,62
36	Chạy với than dây	23	88,46	3	11,54	22	84,62	4	15,38
37	Bật nhảy co chân	19	73,08	7	26,92	16	61,54	10	38,46
38	Squat bật nhảy	14	53,85	12	46,15	16	61,54	10	38,46
39	Chạy biến tốc 60m	14	53,85	12	46,15	16	61,54	10	38,46
40	Chạy con thoi 4 x 10m	21	80,77	5	19,23	22	84,62	4	15,38

**BẢNG 3: KIỂM ĐỊNH KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN**

TT	BÀI TẬP	X ²	P
1	Chạy tùy sức 5 phút	1,00	>0.05
2	Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30s	0,16	>0.05
3	Chạy 100m XPT	1,43	>0.05
4	Bật cao tại chỗ	0,71	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy	1,02	>0.05
6	Chạy 1000m	0,25	>0.05
7	Đá bóng xa	2,95	>0.05
8	Đá bóng xa chân thuận 5 quả	1,17	>0.05
9	Nhảy dây 2 phút	1,21	>0.05
10	Ke thân (plank)	0,36	>0.05
11	Chạy 30m XPC (s)	1,43	>0.05
12	Nằm ngửa gập bụng	0,81	>0.05
13	Chạy 5 lần x 30m	0,25	>0.05
14	Chạy tiến lùi theo tín hiệu	0,50	>0.05
15	Dẫn bóng luân cọc	2,08	>0.05
16	Chạy bật cao đánh đầu	0,25	>0.05
17	Chạy với thang dây	1,56	>0.05
18	Chạy con thoi 4 x 10m	0,81	>0.05

Hoàng Trung (năm 2019); Nguyễn Duy Thanh (năm 2017); Trần Ngọc Minh Khoa (năm 2015); Trịnh Hữu Lộc – Ngô Hữu Phúc – Lâm Văn Vũ – Phạm Thái Vinh (2015),...

Qua quá trình nghiên cứu, nhóm tác giả đã tổng hợp được 40 bài tập đặc trưng và phù hợp với lứa tuổi, giới tính, trình độ và điều kiện tập luyện nhằm phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả tổng hợp chi tiết được trình bày tại bảng 1.

2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Bác

Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Trên cơ sở tổng hợp các bài tập của các tác giả, nhằm đảm bảo tính khách quan, tính khoa học trong việc lựa chọn bài tập, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên và giáo viên về mức độ phù hợp của các bài tập đối với vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Các bài tập được đánh giá theo 02 mức độ (đồng ý và không đồng ý) và tiến hành phỏng vấn 02 lần (lần 01 cách lần 02 là 01 tuần) trên cùng một đối tượng. Phiếu phỏng vấn được gửi đến 26 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên và giáo viên tại Thành phố Hồ Chí

Minh (lần 01 phát ra 26 phiếu, thu về 26 phiếu; lần 02 phát ra 26 phiếu thu về 26 phiếu).

Nguyên tắc lựa chọn bài tập khi bài tập đó được đánh giá ở mức đồng ý từ 80% trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn. Qua kết quả phỏng vấn nghiên cứu lựa chọn được 18 bài tập như sau: Chạy 30m xuất phát cao, Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30s, Chạy con thoi 4 x 10m, Bật cao tại chỗ, Nằm sấp chống đẩy, Chạy 1000m, Đá bóng xa, Đá bóng xa bằng chân thuận 5 quả, Nhảy dây 2 phút, Ke thân (plank), Nằm ngửa gập bụng, Chạy 100m XPT, Chạy 5 lần x 30m, Chạy tiến lùi theo tín hiệu, Dẫn bóng luân cọc, Chạy với thang dây, Chạy bật cao đánh đầu và Chạy tùy sức 5 phút.

Để đảm bảo độ tin cậy, khoa học qua 02 lần phỏng vấn, nghiên cứu tiến hành kiểm định so sánh thông qua chỉ số X². Kết quả kiểm định ở bảng 3, cho thấy qua hai lần phỏng vấn chỉ số $X^2_{tính} < X^2_{bảng} = 3,84$ nên sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả phỏng vấn có sự đồng nhất về ý kiến trả lời của các khách thể phỏng vấn.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu này có ý nghĩa rất quan trọng giúp nâng cao thể lực và cải thiện thành tích thi đấu cho

đội tuyển Futsal của Trường. Đồng thời kết quả nghiên cứu này cũng là tài liệu tham khảo hữu ích cho các trường phổ thông trong công tác huấn luyện Futssal, đặc biệt là nâng

cao thể lực cho vận động viên Futsal giúp tối ưu hóa quá trình tập luyện và phát triển tài năng thể thao học đường, từng bước nâng cao thành tích thi đấu và góp phần phát triển môn Futsal

tại Thành phố Hồ Chí Minh nói riêng và Việt Nam nói chung. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 30/12/2024, ngày phản biện đánh giá: 22/01/2025, ngày chấp nhận đăng: 10/02/2025).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Đình Giang (2022), *Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển Futsal trường trung học Cơ sở Quang Trung Quận 4, 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. Tạ Hồng Hà (2016), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển Futsal nam Trường Đại học Công Nghiệp sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

3. 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.

4. Trịnh Hữu Lộc và cộng sự (2015), *Giáo trình Bóng đá*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

5. Nguyễn Nhật Minh (2020), *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn Futsal 5 người cho học sinh khối lớp 10 Trường Trung học phổ thông Phạm Phú Thứ, Quận 6 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.

6. Hồ Thanh Nhựt (2018), *Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cơ bản của nam vận động viên đội tuyển Futsal huyện Châu Phú, tỉnh An Giang sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

7. Ngô Hữu Phúc (2019), *Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh cho vận động viên nam câu lạc bộ Futsal Thái Sơn Nam Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

8. Nguyễn Duy Thanh (2017), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cơ bản đội tuyển Futsal nam Trường Trung học cơ sở Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, Thành phố Cần Thơ*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

9. Trần Hoàng Trung (2019), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên Futsal lứa tuổi 16 - 18 Câu lạc bộ Đạt Vĩnh Tiến*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

10. Nguyễn Thị Thanh Trà (2015), *Đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên Futsal U15 Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.