



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 - 15 TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG ĐÁ VOI VIỆT, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE FOOTBALL ATHLETES AGED 14–15 AT VOI VIET FOOTBALL TRAINING CENTER, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu được thực hiện nhằm lựa chọn các bài tập phát triển thể lực phù hợp cho nam vận động viên bóng đá lửa tuổi 14–15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh. Trên cơ sở phân tích tài liệu, phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên giảng dạy môn bóng đá, kết hợp với phương pháp thống kê toán học, nghiên cứu đã tổng hợp, so sánh và xác định hệ thống bài tập có tính khoa học, khả thi và hiệu quả cao. Kết quả phỏng vấn được thực hiện hai lần cho thấy sự đồng thuận cao giữa các chuyên gia ($P > 0,05$), đảm bảo độ tin cậy của kết quả lựa chọn. Từ 40 bài tập ban đầu, nghiên cứu đã xác định 20 bài tập đạt tỷ lệ đồng thuận trên 85%, gồm các nhóm phát triển sức mạnh, sức bền, tốc độ, khéo léo và chuyên môn bóng đá. Kết quả nghiên cứu góp phần hoàn thiện chương trình huấn luyện thể lực cho vận động viên trẻ, giúp nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu của Trung tâm.

TỪ KHÓA: Bóng đá, thể lực, bài tập, vận động viên trẻ, Trung tâm Voi Việt.

ABSTRACT: This study aims to select appropriate physical fitness development exercises for male football athletes aged 14–15 at the Voi Viet Football Training Center, Ho Chi Minh City. Based on literature analysis, interviews with 20 experts, coaches, and football instructors, combined with mathematical statistics methods, the research synthesized, compared, and identified a scientifically grounded, feasible, and highly effective exercise system. The results of two rounds of expert interviews showed a high level of consensus ($P > 0.05$), confirming the reliability of the selection outcomes. From an initial set of 40 exercises, 20 were identified with an agreement rate above 85%, covering groups that develop strength, endurance, speed, agility, and football-specific skills. The findings contribute to improving the physical training program for young athletes, enhancing training efficiency and performance outcomes at the Center.

KEYWORDS: Football, physical fitness, exercises, young athletes, Voi Viet Center.

NGUYỄN VIỆT CHUNG

*Trung tâm đào tạo Bóng đá Voi Việt,
Thành phố Hồ Chí Minh*

LÊ VĂN BẾ HAI

Công ty Văn hóa Sách Việt

PHẠM THÁI VINH

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

NGUYEN VIET CHUNG

*Voi Viet Football Training Center,
Ho Chi Minh City*

LE VAN BE HAI

Viet Book Culture Company

PHAM THAI VINH

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

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao có tính phổ biến cao và được yêu thích hàng đầu tại Việt Nam. Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển mạnh mẽ của phong trào thể thao học đường và các trung tâm đào tạo năng khiếu, bóng đá trẻ đã có những bước tiến đáng kể cả về quy mô lẫn chất lượng huấn luyện. Đặc biệt, nhóm lứa tuổi 14–15 được xem là giai đoạn quan trọng trong quá trình phát triển thể lực, kỹ thuật và tư duy chiến thuật của vận động viên, đặt nền tảng cho việc chuyển sang giai đoạn huấn luyện chuyên

sâu ở cấp độ cao hơn.

Thể lực đóng vai trò quyết định đến hiệu quả thi đấu trong bóng đá hiện đại. Một cầu thủ có nền tảng thể lực tốt không chỉ duy trì được cường độ vận động cao trong suốt trận đấu mà còn đảm bảo khả năng phục hồi nhanh, giảm nguy cơ chấn thương và phát huy tối đa kỹ thuật, chiến thuật cá nhân. Tuy nhiên, trong thực tiễn huấn luyện tại các trung tâm đào tạo trẻ, việc lựa chọn và áp dụng hệ thống bài tập thể lực vẫn còn mang tính kinh nghiệm, thiếu cơ sở khoa học và chưa thật sự phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ, cũng như điều kiện thực tế của đơn vị huấn luyện.

Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh là một trong những cơ sở có truyền thống đào tạo vận động viên trẻ, đóng góp nguồn nhân lực chất lượng cho bóng đá thành phố và cả nước. Tuy nhiên, việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực đặc thù, phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm lý của nam vận động viên lứa tuổi 14–15 vẫn là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu nhằm nâng cao chất lượng huấn luyện và hiệu quả thi đấu. Xuất phát từ thực tiễn trên, nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 14–15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh” được thực hiện nhằm xác định, tuyển chọn các bài tập có cơ sở khoa học và tính thực tiễn cao, góp phần hoàn thiện chương trình huấn luyện thể lực, nâng cao hiệu quả thi đấu cho vận

động viên trẻ của Trung tâm.

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

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 20 nhà chuyên môn và huấn luyện viên, giảng viên và giáo viên giảng dạy Bóng đá.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở để lựa chọn bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, nhận thấy rằng sự phát triển các tố chất thể lực, tâm lý và thành tích chuyên môn là khác nhau trong mỗi thời kỳ huấn luyện, tập luyện. Đối với thể lực chung và thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh cần tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: mục đích tập luyện, chương trình giảng dạy, giáo án, cơ sở vật chất, trình độ ban đầu, sĩ số...

Dựa vào các nguyên tắc huấn luyện thể thao, dựa vào cơ sở lý luận của môn bóng đá, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế, mục đích tập luyện của nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu bước đầu xác định được những nguyên tắc về lựa chọn một số

bài tập:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt nhằm phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập của nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải nhằm phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Tổng hợp bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn trong môn Bóng đá từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước

Tác giả Phùng Đình Dũng với công trình “Nghiên cứu hiệu quả bài phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc gia Hà Nội”[1]. Qua nghiên cứu tác giả đã sử dụng các bài tập bao gồm:

- Nhóm bài tập không bóng.



(08 bài tập)

Bài tập 1: Nhảy tiến lùi qua vật cản

Bài tập 2: BT chạy biến

Bài tập 3: BT thoát cản

Bài tập 4: Gánh tạ bật

Bài tập 5: Bật bực đổi chân

Bài tập 6: Bật xa tại chỗ

Bài tập 7: Chạy 30m XPC

Bài tập 8: Chạy cầu thang

- Nhóm bài tập có bóng (07 bài tập)

Bài tập 9: Bật nhảy đánh đầu từ vị trí ngồi xổm

Bài tập 10: Tăng bóng, bật nhảy, nhảy qua vật cản

Bài tập 11: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m

Bài tập 12: BT phối hợp di chuyển, sút bóng, đánh đầu

Bài tập 13: Hai người phối hợp chuyển bóng qua lại kết hợp sút cầu môn.

Bài tập 14: BT vòng tròn

Bài tập 15: Dẫn bóng tốc độ 30m

- Nhóm bài tập trò chơi, thi đấu (06 bài tập)

Bài tập 16: Trò chơi nhảy cừu

Bài tập 17: Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ

Bài tập 18: Công nhau đi thi đấu sân nhỏ.

Bài tập 19: Thi đấu 1 chạm.

Bài tập 20: Trò chơi của đá bóng.

Tác giả Giang Phi Hùng với “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Bóng đá Trường Cao Đẳng Lý Tự Trọng Thành phố Hồ Chí Minh” [2]. Qua nghiên cứu đã tìm ra được các bài tập như sau:

- Bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Bài tập 1: Chạy nâng cao đùi tốc độ tại chỗ

Bài tập 2: Chạy 15m xuất phát cao

Bài tập 3: Chạy 30m xuất phát cao

Bài tập 4: Chạy 5x30m xuất phát cao

Bài tập 5: Bật cóc

Bài tập 6: Lò cò 1 chân

Bài tập 7: Bật cao hai chân thu gối liên tục

Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng

Bài tập 9: Nằm ngửa đá chân

Bài tập 10: Chạy 1500m

Bài tập 11: Chạy 12 phút (test cooper)

Bài tập 12: Chạy con thoi 4x10m

Bài tập 13: Chạy biến tốc

Bài tập 14: Chạy ziczac X

Bài tập 15: Chạy xoay trở 5-5-10-10-15-15-20-20

- Bài tập phát triển kỹ thuật

Bài tập 1: Tăng bóng

Bài tập 2: Đệm bóng bằng lòng bàn chân

Bài tập 3: Đệm bóng bằng mu chính diện bàn chân

Bài tập 4: Chuyển bóng bằng lòng bàn chân qua lại 10m, 20m, 30m

Bài tập 5: Chuyển bóng di chuyển hình vuông

Bài tập 6: Chuyển bóng bằng má trong bàn chân 30m

Bài tập 7; Sút bóng 11m vào cầu môn

Bài tập 8: Sút bóng 16m50 vào cầu môn

Bài tập 9; Chuyển bật tường sút cầu môn 15m

Bài tập 10: Dẫn bóng luôn cọc 10m, 20m, 30m sút cầu môn

Bài tập 11: Dẫn bóng luôn cọc ziczac 10mx10m sút cầu môn

Bài tập 12: Ném biên xa

không đà

Bài tập 13: Ném biên xa có đà.

Tác giả Trần Hoàng Trung với “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” [4], tác giả sử dụng các bài tập sau:

Bài tập 1: Các cầu thủ xếp theo 2 hàng dọc cách nhau 5m HLV đá bóng vào khung trống tùy ý số 1 và số 2 đồng thời chạy lên cướp bóng. Khi một cầu thủ giành được bóng thì cầu thủ kia xoạc bóng. Nhịp điệu tăng dần từ chậm đến nhanh.

Bài tập 2: Cầu thủ A chuyển bóng cho cầu thủ B trong lúc đó cầu thủ C từ phía sau tăng tốc tới khu vực 6m nhận đường bật tường của B, sau đó thực hiện sút cầu môn.

Bài tập 6: Chạy với tốc độ cao nhất; cầu thủ xuất phát chạy đến cột mốc rồi quay lại vị trí ban đầu. Sau đó tiếp tục theo hướng khác.

Bài tập 7: Các phương án tập chạy lùi lưng về trước, dẫn bóng chạy ngang, chạy biến tốc, chạy kết hợp bật cao.

Bài tập 8: Xuất phát ở nhiều tư thế khác nhau khi nghe hiệu lệnh còi. Nhảy qua lại 2 bên quả bóng.

Bài tập 9: Chạy luôn cọc cao 1m50 và mỗi cọc cách nhau 1m20 nhận bóng từ biên tạo vào sút cầu môn.

Bài tập 10: Số 1 dẫn bóng chuyển bóng từ góc cuối sân vào giữa trước khu phạt bóng. Số 2 và số 3 lao lên cướp bóng vượt qua đối phương – sút cầu môn. Theo lệnh của HLV các nhóm thay đổi nhiệm vụ

Bài tập 11: B đứng ở giữa ném bóng mạnh, đập sàn bằng hai tay nảy qua đầu A, A phải khéo léo không chế, dừng bóng. Sau đó trả lại cho B. Bài tập với yêu cầu dừng bóng chính xác.

Bài tập 12: Cầu thủ A và B đứng quay mặt về phía cầu môn trong tư thế chu n bị, cầu thủ C chuyển một đường bóng dài từ 10m đến 15m. A và B cùng uất phát đuổi bóng, cầu thủ nào nhận được bóng sẽ thực hiện sút cầu môn. Cầu thủ còn lại có thể truy cản đối phương.

Bài tập 14: Cầu thủ A chuyển cho B, B chuyển một chạm cho C, và C chuyển cho D để D sút cầu môn.

Bài tập 15: A và B cùng dẫn bóng từ cuối 2 nửa sân đến gần nửa sân. Sau đó chuyển bóng dài lật cánh qua cho C và D. Sau đó C và D làm tương tự.

Bài tập 16: Nhảy lần lượt qua 5 hàng rào cao 40m đặt cách nhau 2m nhận bóng từ HLV sút cầu môn.

Bài tập 17: Chạy luồn cọc cao 1m50 và mỗi cọc đặt cách nhau 1m20 nhận bóng từ biên tạt vào sút cầu môn.

Bài Tập 18: Nâng cao đùi liên tục qua 7 marker đặt cách nhau 20cm lao vào đánh đầu vào cầu môn, bóng được tạt từ biên vào

Bài tập 19: Dẫn bóng chạy tốc độ 15m.

Bài tập 23: Đánh đầu vào tường

Bài tập 25: Sút cầu môn cách khung thành 9m

Bài tập 26: Bật zic zac ngang qua chướng ngại vật.

Bài tập 27: Gập đùi trước sau.

Bài tập 28: Nằm duỗi chân.

Bài tập 29: Ngồi duỗi chân

Bài tập 31: Bài tập cơ lưng, cơ bụng.

Bài tập 32: Kẹp bóng vào chân di chuyển, 2 tay ôm 2 bóng.

Bài tập 33: Chạy thang dây

Bài tập 34: Nhảy qua lại 2 bên quả bóng

Bài tập 35: Tại chỗ bước chân đối nhau liên tục trong vòng 45 giây

Bài tập 37: Chạy con thoi

Bài tập 38: Bật lên bực bằng hai chân.

Bài tập 39: Ôm bóng chạy luồn cọc

Bài tập 40: Chạy 30m xuất phát cao

Bài tập 41: Chạy 60m xuất phát cao

Bài tập 43: Chạy 200m

Bài tập 45: Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm

Bài tập 46: Chạy 100m nhanh, 100m chậm

Bài tập 47: Các bài tập ép dẻo, căng cơ tĩnh – động lực

Bài tập 48: Mèo đuổi chuột

Bài tập 49: Trò chơi giăng lưới.

Tác giả Nguyễn Hoàng Nhã với “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển trẻ xe đạp đường trường tại Trung tâm thể thao Quân khu 7” [3], tác giả sử dụng các bài tập sau:

- Tần số đạp xe trong 1 phút
- Tập rút trên rulo
- Tập xe đạp biến đổi vận tốc
- Tập nhảy bực 30-40cm liên tục

- Bài tập bật cóc
- Cơ lưng

- Tập sức bền đạp xe
- Nhảy dây

- Dây kháng lực

- Xe đạp.

Tác giả Phạm Quốc Vương (2021), “Ứng dụng một số bài tập nhả phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng đá Futsal nam trường Trung học phổ thông Trần Phú, Thành phố Hồ Chí Minh” [5], tác giả đã sử dụng các bài tập:

Bài tập 1: Chạy 30m XPC

Bài tập 2: Chạy luồn cọc 20m

Bài tập 3: Nhảy dây

Bài tập 4: Chạy con thoi 4x10m

Bài tập 5: Chạy biến tốc 1 phút

Bài tập 6: Bật cóc

Bài tập 7: Lò cò 30m

Bài tập 8: Cơ lưng

Bài 9: Nằm ngửa gập bụng

Bài 10: Chạy 5 phút tùy sức.

Từ những bài tập của các tác giả trên đã nghiên cứu, căn cứ vào các bài tập đang tập luyện cho các nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 - 15 tại Trung Tâm, căn cứ vào tình hình thực tế của Trung Tâm, nghiên cứu tiến hành chọn ra một số bài tập để tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên như sau:

- Bật tam cấp tùy sức
- Bật thu gối trong cát
- Gập đùi trước sau
- Nằm ngửa gập bụng
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Ngồi duỗi chân
- Nằm ngửa đá chân
- Chạy với dù kháng lực
- Giây kháng lực với 2 chi dưới
- Đạp xe đạp rút trên rulo
- Plank
- Chạy con thoi 4x 10m
- Chạy ziczac
- Sút bóng cầu môn khoảng cách 10m



- Chạy 15m tốc độ cao
- Chạy 800m
- Squats
- Nằm sấp chống đẩy
- Bật qua rào 30cm
- Chạy 5 lần x 30m (s)
- Đạp xe đạp tốc độ
- Bật nhảy nâng cao đùi 30 lần
- Bật cóc 20m
- Sút cầu môn liên tục 10 quả
- Đạp xe đạp tập sức bền
- Chạy 1500m
- Chạy 5 phút tùy sức
- Chạy 12 phút
- Chạy biến tốc
- Sút bóng có đà
- Chạy tốc độ 5m, nhận bóng và sút cầu môn
- Chạy 30m xuất phát cao
- Dẫn bóng tốc độ 20m sút cầu môn
- Dẫn bóng luôn cọc 20 m
- Dẫn bóng tốc độ 5x30m
- Dẫn bóng tốc độ theo hiệu lệnh trong 2 phút
- Dẫn bóng tốc độ 30m
- Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn
- Sút bóng chuẩn 10m
- Chạy đà 5m sút bóng 5 quả

2.3. Phỏng vấn nhà chuyên môn, huấn luyện viên, giảng viên, giáo viên giảng dạy môn Bóng đá lựa chọn các bài tập

Từ kết quả tổng hợp trên, tiến hành xây dựng phiếu và tiến hành phỏng vấn. Phỏng vấn được tiến hành 02 lần và mỗi 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, tiến hành so sánh kết quả phỏng vấn qua chỉ số χ^2 được thể hiện tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu từ bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các bài tập đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$ 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 chuyên gia, HLV, giáo viên chuyên ngành có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Qua kết quả phỏng vấn, nghiên cứu lựa chọn các bài tập có tổng điểm $> 85\%$ tổng điểm ở cả hai lần phỏng vấn để đưa vào thực nghiệm cho nam vận động viên Bóng đá lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh cụ như sau:

- Bật thu gối trong cát
- Nằm ngửa gập bụng
- Bật xa tại chỗ (cm)
- Chạy với dù kháng lực
- Dây kháng lực với 2 chi dưới
- Chạy con thoi 4x 10m
- Sút bóng cầu môn khoảng cách 10m

- Chạy 800m
- Nằm sấp chống đẩy
- Bật qua rào 30cm
- Đạp xe đạp tốc độ
- Sút cầu môn liên tục 10 quả
- Đạp xe đạp tập sức bền
- Chạy 5 phút tùy sức
- Chạy biến tốc
- Chạy 30m xuất phát cao
- Dẫn bóng luôn cọc 20 m
- Dẫn bóng tốc độ 30m
- Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn
- Chạy đà 5m sút bóng 5 quả

* Hướng dẫn thực hiện bài tập

Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy

- Cách thực hiện: người thực hiện ở tư thế chống đẩy. Khi hiệu lệnh bắt đầu thì người bắt đầu thực hiện động tác.

- Khối lượng: 10 lần/lượt x 2 lượt/tổ x 2 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút.

- Yêu cầu: dùng 90% sức, thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 2: Nằm ngửa gập bụng

- Cách thực hiện: người thực hiện động tác trong 30s theo động tác mẫu.

- Khối lượng: 3 lượt/tổ x 3 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ nghỉ đủ.

- Yêu cầu: dùng 85 – 90% sức, thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 3: Bật xa hố cát

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng vị trí xuất phát, khi có hiệu lệnh bắt đầu thì thực hiện động tác bật hai chân đến đích cách vị trí xuất phát 10m.

- Khối lượng: 2 lần /tổ x 3tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ là 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 90 - 95% sức, thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 4: Dẫn bóng luôn cọc 20m

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng vị trí xuất phát, khi có hiệu lệnh bắt đầu thì Vận động viên xuất phát dẫn bóng lượn vòng qua 6 cọc rồi dẫn bóng thật nhanh về đích.

- Khối lượng: 2 lần /tổ x 3tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ là 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 85 - 90% sức, thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 5: Chạy 5 phút tùy sức

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh chạy thì người thực hiện bắt đầu xuất phát và chạy theo thời gian qui định.

- Khối lượng: 1 lần/buổi tập.

BẢNG 1: SO SÁNH KẾT QUẢ HAI LẦN PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 -15 TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO BÓNG ĐÁ VOI VIỆT, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TT	BÀI TẬP	LẦN 1		LẦN 2		χ^2	P
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %		
1	Bật tam cấp tùy sức	31	77,50	31	77,50	0,17	>0.05
2	Bật thu gối trong cát	34	85,00	37	92,50	0,36	>0.05
3	Gập đùi trước sau	27	67,50	31	77,50	0,53	>0.05
4	Nằm ngửa gập bụng	39	97,50	37	92,50	1,03	>0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	36	90,00	37	92,50	0,36	>0.05
6	Ngồi duỗi chân	27	67,50	25	62,50	0,13	>0.05
7	Nằm ngửa đá chân	24	60,00	27	67,50	0,11	>0.05
8	Chạy với dù kháng lực	36	90,00	34	85,00	0,36	>0.05
9	Dây kháng lực với 2 chi dưới	35	87,50	37	92,50	0,36	>0.05
10	Đạp xe đạp rút trên rulo	29	72,50	28	70,00	0,12	>0.05
11	Plank	28	70,00	25	62,50	0,14	>0.05
12	Chạy con thoi 4x 10m	35	87,50	36	90,00	0,36	>0.05
13	Chạy ziczac	25	62,50	23	57,50	0,11	>0.05
14	Sút bóng cầu môn khoảng cách 10m	34	85,00	36	90,00	0,36	>0.05
15	Chạy 15m tốc độ cao	31	77,50	28	70,00	0,14	>0.05
16	Chạy 800m	35	87,50	39	97,50	2,11	>0.05
17	Squats	31	77,50	31	77,50	0,17	>0.05
18	Nằm sấp chống đẩy	37	92,50	38	95,00	1,03	>0.05
19	Bật qua rào 30cm	35	87,50	36	90,00	0,00	>0.05
20	Chạy 5 lần x 30m (s)	29	72,50	32	80,00	0,23	>0.05
21	Đạp xe đạp tốc độ	36	90,00	34	85,00	0,36	>0.05
22	Bật nhảy nâng cao đùi 30 lần	33	82,50	33	82,50	0,23	>0.05
23	Bật cóc 20m	29	72,50	24	60,00	1,13	>0.05
24	Sút cầu môn liên tục 10 quả	35	87,50	36	90,00	0,36	>0.05
25	Đạp xe đạp tập sức bền	37	92,50	34	85,00	2,11	>0.05
26	Chạy 1500m	23	57,50	24	60,00	0,13	>0.05
27	Chạy 5 phút tùy sức	35	87,50	35	87,50	0,00	>0.05
28	Chạy 12 phút	21	52,50	21	52,50	0,11	>0.05
29	Chạy biến tốc	35	87,50	37	92,50	0,36	>0.05
30	Sút bóng có đà	26	65,00	30	75,00	0,53	>0.05
31	Chạy tốc độ 5m, nhận bóng và sút cầu môn	26	65,00	26	65,00	0,14	>0.05
32	Chạy 30m xuất phát cao	34	85,00	36	90,00	0,36	>0.05
33	Dẫn bóng tốc độ 20m sút cầu môn	27	67,50	24	60,00	0,11	>0.05
34	Dẫn bóng luôn cọc 20 m	35	87,50	35	87,50	2,11	>0.05
35	Dẫn bóng tốc độ 5x30m	28	70,00	31	77,50	0,17	>0.05
36	Dẫn bóng tốc độ theo hiệu lệnh trong 2 phút	30	75,00	33	82,50	0,17	>0.05
37	Dẫn bóng tốc độ 30m	34	85,00	36	90,00	0,36	>0.05
38	Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn	35	87,50	37	92,50	1,03	>0.05
39	Sút bóng chuẩn 10m	28	70,00	34	85,00	1,56	>0.05
40	Chạy đà 5m sút bóng 5 quả	33	85,00	36	90,00	0,36	>0.05



- Yêu cầu: dùng 80% sức, thực hiện vào cuối buổi tập.

Bài tập 6: Sút bóng cầu môn khoảng cách 10m

- Cách thực hiện: Đặt bóng ở vị trí 10m. Khi có hiệu lệnh người thực hiện nhanh chóng sút bóng vào cầu môn.

- Khối lượng: 5 quả/tổ x 3 tổ. Nghỉ đủ.

- Yêu cầu: dùng 90 - 95% sức, thực hiện giữa buổi tập.

Bài tập 7: Chạy 800m

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh chạy thì người thực hiện bắt đầu xuất phát và chạy về đích theo qui định.

- Khối lượng: 1 lần/buổi tập.

- Yêu cầu: dùng 80% sức, thực hiện vào cuối buổi tập.

Bài tập 8: Bật thu gối trong cát

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng vào vị trí, khi có hiệu lệnh thì người thực hiện nhanh chóng thực hiện động tác .

- Khối lượng: 30 lần/tổ x 2 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 90% sức, thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 9: Bật qua rào 30cm

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh thì người thực hiện nhanh chóng thực hiện động tác .

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 2 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 90% sức, thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 10: Giây kháng lực với 2 chi dưới

- Cách thực hiện: người thực hiện sử dụng giây và thực hiện khi theo hướng dẫn của huấn luyện viên.

- Khối lượng: 3 lần/tổ x 3 tổ/

buổi tập. Nghỉ giữa mỗi tổ nghỉ đủ.

- Yêu cầu: dùng 90% sức, thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 11: Chạy với dù kháng lực

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh xuất phát thì người thực hiện nhanh chóng chạy về đích cách vạch xuất phát 30m.

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 2 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ nghỉ đủ.

- Yêu cầu: dùng 85% sức, thực hiện vào cuối buổi tập.

Bài tập 12: Đạp xe đạp tập sức bền.

- Cách thực hiện: người thực hiện ngồi trên xe đạp, khi có hiệu lệnh đạp thì người thực hiện nhanh chóng bắt đầu.

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 2 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 70% sức, thực hiện vào cuối buổi tập.

Bài tập 13: Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn

- Cách thực hiện: Mỗi người 1 bóng đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh còi thì dẫn bóng luân qua 4 cọc và sút cầu môn (khoảng cách giữa các cọc là 2m, khoảng cách từ vạch xuất phát đến cọc là 12m, khoảng cách từ cọc cuối cùng đến cầu môn là 12m).

- Khối lượng: 3 lượt/tổ x 3 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ nghỉ đủ .

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ nhanh, theo tín hiệu lệnh còi và sút bóng chính xác. Thực hiện vào giữa buổi tập.

Bài tập 14: Chạy 30m xuất phát cao

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát,

khi có hiệu lệnh xuất phát thì người thực hiện nhanh chóng chạy về đích.

- Khối lượng: 3 lượt/tổ x 3 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 95% sức, thực hiện vào đầu buổi tập.

Bài tập 15: Dẫn bóng tốc độ 30m

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh xuất phát thì người thực hiện nhanh chóng dẫn bóng tốc độ bóng chạy về đích, tối thiểu 5 lần chạm.

- Khối lượng: 3 lượt/tổ x 3 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 85 - 90% sức, thực hiện vào đầu buổi tập.

Bài tập 16: Chạy biến tốc

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh chạy theo tín hiệu.

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 2 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ nghỉ đủ.

- Yêu cầu: dùng 85 - 90% sức, thực hiện vào đầu buổi tập.

Bài tập 17: Chạy con thoi 4x10m

- Cách thực hiện: người thực hiện đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh chạy thì người thực hiện nhanh chóng xuất phát và chạy theo qui định.

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 2 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút.

- Yêu cầu: dùng 85 - 90% sức, thực hiện vào đầu buổi tập.

Bài tập 18: Đạp xe đạp tốc độ

- Cách thực hiện: người thực hiện ngồi trên xe đạp, khi có hiệu lệnh đạp thì người thực hiện nhanh chóng bắt đầu.

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 2 tổ. Nghỉ đủ.

- Yêu cầu: dùng 85% sức, thực

hiện vào đầu buổi tập.

Bài tập 19: Sút bóng liên tục 10 quả

- Cách thực hiện: Đặt 10 quả bóng thành hàng ngang ở vạch 10m. Khi có hiệu lệnh người thực hiện nhanh chóng sút lần lượt hết 10 quả

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 3 tổ. Nghỉ đủ.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa, thực hiện giữa buổi tập.

Bài tập 20: Chạy đà 5m sút bóng 5 quả

- Cách thực hiện: Đặt 5 quả bóng ở vạch 5m. Vạch xuất phát cách vị trí đặt bóng là 5m. Từ vạch xuất phát chạy xuống sút cầu môn. Sau đó quay lại nhanh

đến vạch xuất phát, tiếp tục sút cầu môn cho hết 5 quả.

- Khối lượng: 2 lượt/tổ x 3 tổ. Nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút.

- Yêu cầu: Di chuyển tốc độ cao, sút bóng mạnh.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được cơ sở khoa học và nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực phù hợp cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 14–15 tại Trung tâm Đào tạo Bóng đá Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh. Qua tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định thống kê, nghiên cứu đã chọn ra 20 bài tập có tính khả thi, hiệu quả và phù hợp với

đặc điểm sinh lý – tâm lý của đối tượng nghiên cứu.

Các bài tập được chia thành nhóm phát triển thể lực chung và chuyên môn, đảm bảo mục tiêu nâng cao toàn diện sức mạnh, sức bền, tốc độ, khả năng khéo léo và hiệu suất thi đấu. Việc ứng dụng hệ thống bài tập này vào thực tiễn huấn luyện sẽ góp phần nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên trẻ, đồng thời cung cấp cơ sở tham khảo hữu ích cho công tác huấn luyện thể lực tại các trung tâm bóng đá khác. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 08/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 22/09/2025,
ngày chấp nhận đăng: 10/10/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phùng Đình Dũng (2022), “Nghiên cứu hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc gia Hà Nội”, Tạp chí Khoa học thể thao số 2/2022, tr 35-40.
2. Giang Phi Hùng (2023), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Bóng đá Trường Cao đẳng Lý Tự Trọng 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.
3. Nguyễn Hoàng Nhã (2020), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển trẻ xe đạp đường trường tại Trung tâm thể thao Quân khu 7”, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư Phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. 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.
5. Phạm Quốc Vương (2021), “Ứng dụng một số bài tập nhà phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng đá Futsal nam trường Trung học phổ thông Trần Phú, 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.