

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUỐC GIA LÀO

TS. Phùng Xuân Dũng¹; Souei VongKham²

Tóm tắt: Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, chúng tôi đã xác định được 20 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Quốc gia Lào. Các bài tập lựa chọn được đưa vào ứng dụng trong quá trình huấn luyện 12 tuần cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Quốc gia Lào cho thấy có sự phát triển rõ rệt về năng lực sức bền chuyên môn với sự khác biệt so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê $P < 0,05$.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Quốc gia Lào

Abstract: Through the use of scientific research methods in sport and physical training, we have identified 20 exercises to develop professional endurance for male football team at the National University of Laos. Selected exercises that were put into practice during the 12-week training period for the experimental male football team at the National University of Laos shows a marked improvement in professional endurance capacity in comparison the control group at the statistical threshold of $P < 0.05$.

Keywords: Exercises, professional endurance, male football team of National University of Laos

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện và thi đấu bóng đá, sức bền chuyên môn (SBCM) có một vai trò hết sức quan trọng, giúp các cầu thủ có đủ thể lực duy trì các kỹ năng vận động cũng như kỹ thuật, chiến thuật một cách chính xác trong thời gian dài. Do vậy, phải có SBCM các cầu thủ mới đảm bảo được yêu cầu kỹ chiến thuật của ban huấn luyện đề ra.

Qua quan sát thực tiễn công tác huấn luyện đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Quốc gia Lào, chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của các cầu thủ còn hạn chế, đặc biệt là sức bền chuyên môn. Các huấn luyện viên đã tiến hành sử dụng các phương pháp và các bài tập (BT) nhằm phát triển sức bền cho các nam cầu thủ, song các BT được tiến hành chưa đồng bộ, khoa học và chưa được kiểm nghiệm đánh giá cho nên tính hiệu quả đạt được còn chưa cao. Trước thực tế đó, chúng tôi quyết định nghiên cứu **“Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học quốc gia Lào”**.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, quan kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn BT phát triển SBCM đội tuyển bóng đá nam trường Đại học quốc gia Lào

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu tham khảo, chúng tôi đã tổng hợp được 25 BT có tác dụng phát triển SBCM trong môn bóng đá (như trình bày ở bảng 1).

Để lựa chọn được các BT phát triển SBCM phù hợp với điều kiện huấn luyện môn bóng đá cho nam đội tuyển trường Đại học Quốc gia Lào, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên đã và đang giảng dạy, huấn luyện môn bóng đá. Dựa vào kết quả phỏng vấn, chúng tôi đặt ra nguyên tắc chỉ chọn những BT có sự tán thành từ 70% trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả tại bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 20 BT dưới đây đủ điều kiện cần thiết để đưa vào sử dụng trong huấn luyện SBCM cho đối tượng thực nghiệm (TN) như sau:

- Nhóm BT không bóng gồm 6 BT:

- + BT 1: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh: (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút)
- + BT 2: Chạy gấp khúc 25m: (4 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút)
- + BT 3: Chạy tốc độ cao cự ly 20m, 40m, 60m: (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa lần 3 phút, nghỉ giữa tổ 7 phút)
- + BT 4: Chạy 3000m (x 1 lần)
- + BT 5: Chạy tốc độ 10 lần x 20m: (nghỉ giữa lần 3 phút)
- + BT 6: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm: (4 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 7 phút)

- Nhóm BT với bóng gồm 09 BT:

- + BT 7: Dẫn bóng theo hiệu lệnh (phút): (1 phút x 4 lần, nghỉ giữa lần 5 phút)
- + BT 8: Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần: (nghỉ giữa lần 4 phút).
- + BT 9: Dẫn bóng tốc độ 30m x 5 lần: (nghỉ giữa lần 3 phút)

1. Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

2. Đại học Quốc gia Lào

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM cho đội tuyển bóng đá nam Trường đại học Quốc gia Lào (n= 24)

TT	Nhóm BT	BT	Kết quả phỏng vấn	
			Số người tán thành	Tỷ lệ (%)
1	Nhóm BT không bóng	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh	23	95,8
2		Chạy gấp khúc 25m	21	87,5
3		Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng	5	20,8
4		Chạy tốc độ cao cự ly 20m, 40m, 60m	20	83,3
5		Chạy 3000m	22	91,7
6		Chạy tốc độ 10 lần x 20m	17	70,8
7		Chạy tốc độ 5 lần x 30m	10	41,7
8		Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	18	75,0
9		Chạy cự ly trung bình 1500m	2	8,3
1	Nhóm BT có bóng	Dẫn bóng theo hiệu lệnh (phút)	17	70,8
2		Dẫn bóng tốc độ 50m x 3 lần	23	95,8
3		Dẫn bóng tốc độ 30m x 5 lần	22	91,7
4		Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn	23	95,8
5		Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	19	79,1
6		Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục	20	83,3
7		Sút bóng liên tục theo vị trí	18	75,0
8		Chuyền bóng liên tục trong 2 phút	21	87,5
9		Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn liên tục	17	70,8
10		Dẫn bóng 6 lần 20m nhanh, 20m chậm	16	66,7
1	Nhóm BT trò chơi và thi đấu	Trò chơi tiếp sức con thoi	13	54,1
2		Người thừa thứ 3	23	95,8
3		Đuổi bắt theo tín hiệu	20	83,3
4		Thi đấu sân 7 người	19	79,1
5		Thi đấu sân 11 người	21	87,5
6		Trò chơi ôm bóng chạy	17	70,8

+ BT 10: Dẫn bóng 30m luôn cọc sút cầu môn: (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa lần 2 phút, giữ tổ 5 phút)

+ BT 11: Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục: (2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút)

+ BT 12: Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục: (x 3 tổ nghỉ giữa tổ 4 phút)

+ BT 13: Sút bóng liên tục theo vị trí: (10 quả x 5 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút)

+ BT 14: Chuyền bóng liên tục trong 2 phút: (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút)

+ BT 15: Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn liên tục: (8 lần x 4 tổ, nghỉ giữa lần 2 phút, nghỉ giữa tổ 5 phút)

- Nhóm BT trò chơi và thi đấu gồm 05 BT:

+ BT 16: Người thừa thứ 3: (15 phút)

+ BT 17: Đuổi bắt theo tín hiệu (10 phút)

+ BT 18: Thi đấu sân 7 người: (02 hiệp x 25 phút, nghỉ giữa 10 phút)

+ BT 19: Thi đấu sân 11 người: (02 hiệp x 45 phút, nghỉ giữa hiệp 15 phút)

+ BT 20: Trò chơi ôm bóng chạy: (25 phút).

2.2. Lựa chọn test đánh giá SBCM cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Quốc gia Lào

Quá trình lựa chọn các test nghiên cứu phải bảo đảm 3 nguyên tắc sau:

- *Nguyên tắc 1:* Các test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, tâm lý, y học, hứng thú, kỹ thuật, chiến thuật.

- *Nguyên tắc 2:* Các test phải bảo đảm độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

- *Nguyên tắc 3:* Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện và giảng dạy tại nhà trường.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM cho

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SBCM cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học quốc gia Lào (n=24)

TT	Các test	Kết quả trả lời phỏng vấn	
		Số người Tán thành	Tỷ lệ (%)
1	Chạy 10 lần 150m nhanh, 50m đi bộ (s).	7	29,2
2	Chạy gấp khúc 25m.	21	87,5
3	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s).	18	75,0
4	Chạy 3000m (phút).	19	79,2
5	Chạy tốc độ 10 lần x 20m (s).	6	25,0
6	Dẫn bóng tốc độ 30m x 5 lần (s).	5	20,8
7	Chạy tốc độ cự ly 20m, 40m, 60m (s).	4	16,6
8	Dẫn bóng 30m luôn cộc sút cầu môn (s).	23	92,8
9	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s).	20	83,3
10	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.	3	12,5

đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Có 5 test in đậm được các giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia bóng đá đã lựa chọn có tỷ lệ tán thành cao từ 75.0% đến 92.8% và được chúng tôi lựa chọn là: *Chạy gấp khúc 25m (s); Chạy 3000 m (phút); Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s); Dẫn bóng 30m luôn cộc sút cầu môn(s); Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s).*

Tuy nhiên, để sử dụng được các test này vào thực tế đánh giá SBCM cho đội tuyển bóng đá nam Trường đại học Quốc gia Lào thì các test cần phải đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy của test trên đối tượng nghiên cứu.

*** Xác định tính thông báo của test**

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy: cả 5 test đã lựa chọn đều có tính thông báo cao trên đối tượng nghiên cứu, có hệ số tương quan từ 0,82 – 0,88 với $p < 0,05$. Như vậy cả 5 test đều đảm bảo tính thông báo trên đối tượng

nghiên cứu.

*** Xác định độ tin cậy của test**

Từ kết quả bảng 4 cho thấy: kết quả 2 lần lặp test ở cả 5 test đều có $r > 0,8$, vậy các test đảm bảo độ tin cậy cho phép sử dụng được trong việc đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

2.3. Kết quả ứng dụng các BT

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các BT phát triển sức chuyên môn đã được lựa chọn, chúng tôi tiến hành TN sư phạm với các đối tượng TN là 24 nam sinh viên đội tuyển bóng đá của nhà trường. Được chia làm hai nhóm gồm: 12 sinh viên nhóm TN và 12 sinh viên nhóm đối chứng (ĐC).

Thời gian TN: Được tiến hành trong 3 tháng (12 tuần), mỗi tuần 3 buổi, thời gian dành cho ứng dụng các BT đã lựa chọn trong một buổi là 30 phút. Tiến trình ứng dụng được trình bày tại bảng 5.

Bảng 3. Kết quả xác định tính thông báo của các test đánh giá SBCM cho đội tuyển bóng đá nam Trường đại học Quốc gia Lào.

TT	Nội dung Test	Hệ số tương quan (r)	P
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	0,83	< 0,05
2	Chạy 3000 (phút)	0,86	< 0,05
3	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	0,82	< 0,05
4	Dẫn bóng 30m luôn cộc sút cầu môn (s)	0,88	< 0,05
5	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	0,85	< 0,05

Bảng 4. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá SBCM cho đội tuyển bóng đá nam Trường đại học Quốc gia Lào.

TT	Nội dung Test	Lần 1	Lần 2	Hệ số tương quan (r)
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	35.780.65	35.740.56	0,81
2	Chạy 3000 (phút)	11.630.21	11.620.17	0,83
3	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	23.870.39	23.770.32	0,85
4	Dẫn bóng 30m luôn cộc sút cầu môn (s)	8.440.44	8.440.47	0,86
5	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.720.40	47.880.38	0,82

Bảng 5. Tiến trình ứng dụng bài tập phát triển SBCM cho đội tuyển bóng đá nam
Trường đại học Quốc gia Lào

BT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
BT1	x				x				x		x			x			x				x				x							x				x
BT2			x			x				x				x			x					x					x									
BT3		x					x				x					x				x								x								
BT4				x				x					x					x				x				x										
BT5	x					x				x				x				x																		
BT6			x						x				x			x						x						x								x
BT7		x					x					x				x				x																
BT8					x			x					x				x						x													
BT9			x					x		x					x						x															
BT10		x					x					x					x					x														
BT11				x					x						x				x																	
BT12	x					x				x				x																						
BT13							x				x				x																					
BT14	x							x				x				x																				
BT15					x				x				x					x																		
BT16			x							x						x																				
BT17				x					x				x					x																		
BT18	x					x									x				x																	
BT19					x			x				x					x																			
BT20		x									x			x																						

2.3.2. Kết quả TN

Trước TN, cả hai nhóm đều được kiểm tra xác định trình độ ban đầu. Và sau 6 tháng TN (cuối giai đoạn TN), tiến hành kiểm tra, công nhận thành tích. Các tiêu chí đánh giá của hai nhóm là như nhau. Kết quả kiểm tra trước TN được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Trước thời điểm TN trình độ SBCM của 2 nhóm ĐC và nhóm TN không có sự khác biệt thể hiện ở 5 test đều có t tính đạt từ 0.62 đến 0.73 < t bảng ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ việc phân nhóm là hoàn toàn khách quan hay nói cách khác trình độ SBCM của 2 nhóm ĐC và nhóm TN là tương đương nhau.

Sau 6 tháng TN, thông qua 5 test đã được sử dụng ở trước TN, chúng tôi tiến hành công tác kiểm tra sau quá trình huấn luyện nhằm xác định mức độ ảnh hưởng của các BT đến sự phát triển SBCM ở cả hai nhóm TN và nhóm ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Các BT lựa chọn được đưa vào ứng dụng trong quá trình huấn luyện 24 tuần cho nam

VĐV đội tuyển bóng đá trường Đại học Quốc gia Lào, kết quả kiểm tra SBCM của hai nhóm ĐC và TN đã có sự khác biệt rõ rệt ở tất cả các test. Điều này thể hiện ở tất cả các test đều thu được t tính > t bảng ở ngưỡng $P < 0,05$. Điều này có nghĩa SBCM của nhóm TN đã phát triển hơn hẳn nhóm ĐC ở tất 5 test đánh giá. Hay nói cách khác là kết quả ứng dụng các BT phát triển SBCM mà chúng tôi đã lựa chọn trong quá trình nghiên cứu đã mang lại hiệu quả tốt hơn so với các BT cũ mà nhà trường đang sử dụng hiện nay.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước nghiên cứu trên, chúng tôi đã xác định được 20 BT có hiệu quả phát triển SBCM cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Quốc gia Lào. Các BT lựa chọn được đưa vào ứng dụng trong quá trình huấn luyện 12 tuần cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Quốc gia Lào cho thấy có sự phát triển rõ rệt về năng lực SBCM với sự khác biệt so với nhóm ĐC ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê $P < 0,05$.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra SBCM của hai nhóm trước TN

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 12)	Nhóm TN (n = 12)		
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	35.740.68	35.710.59	0.72	0,05
2	Chạy 3000 (phút)	11.630.21	11.620.17	0.73	0,05
3	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	23.850.39	23.820.45	0.71	0,05
4	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	8.430.46	8.410.45	0,62	0,05
5	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.720.40	47.740.38	0,70	0,05

Bảng 7. Kết quả kiểm tra của hai nhóm sau TN.

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 12)	Nhóm TN (n = 12)		
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	36.120.49	35.840.52	0.59	0,05
2	Chạy 3000m (phút)	11.940.39	11.640.32	0.41	0,05
3	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	23.870.39	23.670.32	0.65	0,05
4	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	8.480.47	8.170.65	0,54	0,05
5	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	47.690.40	47.390.38	0,34	0,05

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Văn An, Hoài Sơn (1978), Tìm hiểu Bóng đá thể giới, NXB TDTT Hà Nội.
2. Trần Đức Dũng (2007), Giáo trình Bóng đá, NXB TDTT.
3. Nguyễn Đức Nhâm (2005), Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chức thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam.
4. Nguyễn Thiết Tinh (1997), Huấn luyện và giảng dạy bóng đá, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phụng, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), “Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên một số môn thể thao”, Báo cáo kết quả nghiên cứu, Hà Nội.
6. Ma Tuyết Điện (2001), Bóng đá kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện, NXB TDTT.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài “Nghiên cứu bài phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam trường Đại học Quốc gia Lào”, SOUEI VONGKHAM. Giáo viên hướng dẫn : TS. Phùng Xuân Dũng, ĐHSPTDTT Hà Nội, năm 2021

Ngày nhận bài: 20/5/2021; **Ngày duyệt đăng:** 17/07/2021