

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ SÚT BÓNG BẰNG MU CHÍNH DIỆN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

ThS. Đào Quang Trung¹; TS. Đặng Đức Hoàn¹; ThS. Nguyễn Tiến Tuấn¹

Tóm tắt: Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao để nghiên cứu và đã lựa chọn được 18 bài tập nâng cao hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Từ kết quả nghiên cứu, tiếp tục ứng dụng vào công tác giảng dạy và huấn luyện giúp nâng cao hiệu quả sút bóng cho nam sinh viên đội tuyển cũng như nâng cao thành tích thi đấu trong những năm tiếp theo.

Từ khóa: Bóng đá; sút bóng bằng mu chính diện; Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

Abstract: The study used conventional research methods in sport and physical education to research and selected 18 exercises to improve the effectiveness of the ball kicking technique for male student football team at Vietnam National University of Agriculture. The research results can be applied to teaching and training to improve the efficiency of ball kicking among male student football team and to strengthen their performance in the following years.

Keywords: Football; ball kicking; Vietnam University of Agriculture.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá thế giới đang phát triển mạnh mẽ, chiến thuật tấn công và phòng thủ ngày càng linh hoạt đa dạng. Việc tấn công vào khu vực cầu môn luôn luôn gặp những khó khăn, vì vậy việc sử dụng kỹ thuật sút bóng từ xa là phương án mang lại hiệu quả tấn công cho mỗi đội bóng. Sút bóng từ xa đang trở thành một vũ khí lợi hại để mang lại kết quả tốt cho một trận đấu. Qua quan sát thực tế quá trình tập luyện và thi đấu của đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam, chúng tôi nhận thấy: Đội tuyển bóng đá nam của Học viện Nông nghiệp Việt Nam sử dụng kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện chưa nhiều và hiệu quả chưa cao, dẫn đến số lượng bàn thắng ghi được trong một trận đấu rất ít và thành tích của đội tuyển vài năm trở lại đây không được tốt. Do vậy nếu xây dựng được hệ thống bài tập (BT) hợp lý, khoa học ứng dụng vào quá trình huấn luyện sẽ góp phần nâng cao được hiệu quả trong tập luyện và thành tích trong thi đấu.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam”***.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự

phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Nhằm xác định cơ sở thực tiễn của các BT, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên bằng phiếu phỏng vấn để tìm ra các BT phù hợp nhất. Những BT có trên 70% số ý kiến đồng ý sẽ được chúng tôi lựa chọn. Số phiếu phát ra là 20, số phiếu thu về là 20. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy trong 22 BT đưa ra phỏng vấn có 18 BT được các chuyên gia, HLV, giảng viên tán thành cao (từ 70%) và được đề tài lựa chọn tham gia thử nghiệm tiếp theo, bao gồm:

1. Dẫn bóng luôn cọc sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).
2. Quay người đột ngột sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).
3. Vượt chướng ngại vật sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).
4. Phối hợp bật tường sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).
5. Đẩy bóng sút vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).
6. Sút bóng tại chỗ vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam (n=20)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý	%	Không đồng ý	%
1	Dẫn bóng luân cọc sút vào cầu môn	18	90	2	10
2	Quay người đột ngột sút vào cầu môn	16	80	4	20
3	Vượt chướng ngại vật sút vào cầu môn	15	75	5	25
4	Phối hợp bật tường sút vào cầu môn	15	75	5	25
5	Đẩy bóng sút vào cầu môn	17	85	3	15
6	Sút bóng vào mục tiêu cố định trên tường.	12	60	8	40
7	Sút bóng tại chỗ vào cầu môn	17	85	3	15
8	Bài tập đá phạt hàng rào	14	70	6	30
9	Bài tập phối hợp 3 đánh 2 sút vào cầu môn	11	55	9	45
10	Làm động tác giả qua người sút vào cầu môn	15	75	5	25
11	Di chuyển sút vào cầu môn	13	65	7	35
12	Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn	19	95	1	5
13	Sút bóng động có đà vào cầu môn	18	90	2	10
14	Bài tập 1 chống 1 sút vào cầu môn	16	80	4	20
15	Bài tập phát triển thể lực bổ trợ	16	80	4	20
16	Bài tập sút bóng xa có đà vào cầu môn	17	85	3	15
17	Bài tập tình huống sút vào cầu môn	13	65	7	35
18	Bài tập vượt bóng trên không	15	75	5	25
19	Bài tập phát triển sức mạnh cơ đùi	16	80	4	20
20	Bài tập dẫn bóng tốc độ sút vào cầu môn	14	70	6	20
21	Bài tập chạy tốc độ vào phán đoán bóng sút 1 chạm vào cầu môn	17	85	3	15
22	Bài tập hoàn thiện kỹ thuật qua thi đấu	19	95	1	5

7. BT đá phạt hàng rào (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2-3 phút).

8. Làm động tác giả qua người sút vào cầu môn (5 lần/mỗi cặp, nghỉ giữa 2-3 phút).

9. Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (10 lần bằng 2 chân, nghỉ 2-3 phút).

10. Sút bóng động có đà vào cầu môn (5 quả, nghỉ giữa 1-2 phút).

11. BT 1 chống 1 sút vào cầu môn (5 lần, nghỉ giữa 2-3 phút).

12. BT vượt bóng trên không (10 lần, nghỉ giữa 2-3 phút).

13. BT dẫn bóng tốc độ sút vào cầu môn (5 lần, nghỉ giữa 2-3 phút).

14. BT sút bóng xa có đà từ 25m vào cầu môn (5 quả, nghỉ giữa 1-2 phút).

15. BT chạy tốc độ vào phán đoán bóng sút 1 chạm vào cầu môn (10 lần, nghỉ 3 phút).

16. BT phát triển sức mạnh cơ đùi (3 tổ, nghỉ

giữa 3 phút).

17. BT phát triển thể lực bổ trợ (5 tổ, nghỉ giữa 5 phút).

18. BT hoàn thiện kỹ thuật qua thi đấu (2 hiệp x 45 phút, nghỉ giữa 15 phút).

Sau khi lựa chọn được các BT nâng cao khả năng sút bóng bằng mu chính diện cho sinh viên đội tuyển, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên về số buổi tập thích hợp để tập luyện trong một tuần và thời gian tập trong một buổi. Kết quả đề tài đã lựa chọn phương án sử dụng 3 buổi tập trong 1 tuần, thời gian từ 25-30 phút trong một buổi tập đối với kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện để đưa vào thực tiễn xây dựng chương trình TN cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Lựa chọn test đánh giá

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá

nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên.
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.
- Xác định tính thông báo của test.
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 02 test đánh giá hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam bao gồm:

- Test sút bóng động có đà từ 25m vào cầu môn (lần).
- Test sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (lần).

2.3. Xây dựng tiến trình TN

Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu trên, đề tài tiến hành xây dựng chương trình TN cho đối tượng nghiên cứu là 3 buổi/tuần và thời gian cho mỗi buổi tập là từ 25 đến 30 phút. Tiến trình TN được trình bày ở bảng 2.

2.4. Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn

Khi đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn nhằm nâng cao khả năng sút bóng bằng mu chính

diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả trước TN của 2 nhóm TN và nhóm ĐC để đánh giá sự khác biệt về khả năng sút bóng bằng mu chính diện của các sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Ở giai đoạn trước TN cả 2 test kiểm tra đều thu được kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P = 0.05$. Điều đó có nghĩa là sự khác biệt giữa 2 nhóm TN và ĐC trước TN là không có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác là trước TN khả năng sút bóng bằng mu chính diện của các sinh viên đội tuyển thuộc 2 nhóm TN và ĐC là như nhau.

Sau 2 tháng TN theo tiến trình đã xây dựng chúng tôi tiến hành kiểm tra lại khả năng sút bóng bằng mu chính diện của 2 nhóm TN và ĐC nhằm đánh giá hiệu quả của BT đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 2 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test thể hiện ở kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn so với các BT trước đã sử dụng.

Để thấy rõ hơn sự tăng trưởng của 2 nhóm TN và ĐC đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng

Bảng 2: Nội dung tiến trình TN

BT	Tháng thứ nhất												Tháng thứ hai											
	Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
BT 1	x						x						x						x					
BT 2		x						x						x						x				
BT 3			x						x						x						x			
BT 4										x						x						x		
BT 5					x						x						x						x	
BT 6												x							x					
BT 7	x						x						x					x						
BT 8		x						x						x						x				x
BT 9			x						x						x						x			
BT 10				x						x						x						x		
BT 11					x						x						x						x	
BT 12						x																		
BT 13	x						x						x						x					
BT 14		x						x						x						x				
BT 15			x						x						x						x			
BT 16				x						x						x						x		
BT 17					x						x						x						x	
BT 18						x						x						x						x

của 2 nhóm sau 2 tháng TN. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Sau 2 tháng TN khả năng sút bóng bằng mu chính diện của cả 2 nhóm ĐC và TN đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng tăng trưởng của nhóm TN lớn hơn hẳn so với nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 18 BT và qua kiểm nghiệm thực tế, nghiên cứu đã chứng minh được hiệu quả của các BT lựa chọn có hiệu quả hơn các BT trước đây đã sử dụng trong huấn luyện kỹ thuật sút bóng bằng mu chính diện của đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn bóng đá trường Đại học TDTT Bắc Ninh (2007), “*Giáo trình bóng đá*”, NXB TDTT.
2. Lưu Quang Hiệp, Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn (1999), “*Giáo trình*

phương pháp nghiên cứu”, NXB TDTT.

3. Nguyễn Đức Văn (2001), “*Phương pháp toán thống kê trong TDTT*”, NXB TDTT.

4. Richard Alogich (1998), “*Huấn luyện viên bóng đá hiện đại*”, NXB TDTT.

5. Viện khoa học TDTT (2007), “*Thông tin khoa học công nghệ TDTT*”, NXB TDTT.

6. Nguyễn Văn Toàn, Cao Trường Giang (2021) “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả ném rổ từ xa cho đội tuyển bóng rổ nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam”. Tạp chí khoa học thể thao, 69-73.

Nguồn bài báo: Đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu lựa chọn BT nâng cao hiệu quả sút bóng bằng mu chính diện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam” chủ nhiệm đề tài: ThS Đào Quang Trung và cộng sự, năm 2021.

Ngày nhận bài: 10/8/2021; Ngày duyệt đăng 25/11/2021.

Bảng 3: So sánh kết quả khả năng sút bóng bằng mu chính diện của 2 nhóm TN và nhóm ĐC trước TN

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n= 12)		Nhóm TN (n= 12)		$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			
1	Sút bóng động có đà từ 25m vào cầu môn (lần).	4.7	0.75	4.5	0.67	0.68	2.074	0.05
2	Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (lần).	4.7	0.62	4.4	0.66	1.13	2.074	0.05

Bảng 4: So sánh kết quả kiểm tra khả năng sút bóng bằng mu chính diện của 2 nhóm TN và ĐC sau TN

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n= 12)		Nhóm TN (n= 12)		$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$			
1	Sút bóng động có đà từ 25m vào cầu môn (lần).	5.5	0.52	6.2	0.45	3.5	2.074	0.05
2	Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (lần).	5.7	0.45	6.4	0.51	3.52	2.074	0.05

Bảng 5: So sánh mức độ tăng trưởng của 2 nhóm TN và ĐC sau 2 tháng TN

TT	Test đánh giá	Nhóm ĐC			Nhóm TN		
		Trước TN	Sau TN	W %	Trước TN	Sau TN	W %
1	Sút bóng động có đà vào cầu môn (lần).	4.7	5.5	15.7	4.5	6.2	31.8
2	Sút bóng 10 quả từ vạch 16m50 vào cầu môn (lần).	4.7	5.7	19.2	4.4	6.4	37.0