

ỨNG DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN U16 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TỈNH LUANGPRABANG, CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

TS. Trần Ngọc Minh¹; CN. Thipphasone Sitthiphone²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển sức bền tốc độ cho (SBTĐ) nam vận động viên (VĐV) U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, Cộng hòa dân chủ nhân dân (CHDCND) Lào. Kết quả cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Ứng dụng và đánh giá hiệu quả; Bóng đá; Sức bền tốc độ; Vận động viên U16; Cộng hòa dân chủ nhân dân Lào

Summary: Using basic scientific research methods, we have selected 19 exercises for practical application to develop endurance and speed for U16 male athletes of the football team of Luangphabang province, People's Republic of China. Lao people's master. The results showed that the exercises selected and applied in practice by the project were highly effective in developing speed endurance for the research subjects.

Keywords: Application and evaluation of effectiveness; Football; Speed endurance; U16 athlete; Lao People's Democratic Republic.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá hiện đại đòi hỏi các VĐV phải có thể lực thật tốt và dẻo dai có như vậy mới đáp ứng được yêu cầu trong tập luyện và thi đấu. Như vậy, một cầu thủ tốt biết phát huy khả năng của bản thân trong khi có bóng cũng như không có bóng để thực hiện tốt yêu cầu về kỹ năng - chiến thuật của huấn luyện viên (HLV), luôn đối đầu các cầu thủ đối phương hơn nữa phải làm chủ trong những phút giây căng thẳng đảm bảo hiệu suất thi đấu.

Qua quan sát thực tiễn công tác huấn luyện chuyên môn tại trung tâm huấn luyện Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào, chúng tôi nhận thấy thể lực của các VĐV còn hạn chế, đặc biệt là tố chất SBTĐ. Các HLV đã tiến hành sử dụng các phương pháp và các bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho các nam VĐV, xong các bài tập 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. Vì vậy, việc nghiên cứu bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá U16 trung tâm huấn luyện tỉnh

Luangprabang, CHDCND Lào được chúng tôi hết sức quan tâm.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của việc phát triển SBTĐ cho VĐV Bóng đá, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangphabang, CHDCND Lào”.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 31 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào. Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội
2. Trung tâm Huấn luyện TDTT - HLV Bóng đá, Tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm bài tập không bóng							
1	Chạy bứt tốc lên đầu hàng	25	83.3	3	10.0	2	6.7
2	Chạy 6x35m nhanh, 35m chậm	15	50.0	9	30.0	6	20.0
3	Chạy 400m	26	86.6	2	6.7	2	6.7
4	Chạy biến tốc 50m nhanh, 50m chậm	24	80.0	4	13.3	2	6.7
5	Chạy con thoi 5 lần 30m	14	46.7	10	33.3	6	20.0
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 5 phút	15	50.0	12	40.0	3	10.0
7	Chạy tốc độ cao cự li 20m, 40m, 60m	25	83.3	2	6.7	3	10.0
8	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm	24	80.0	5	16.6	1	3.4
9	Chạy 12 phút (cooper)	24	80.0	3	10.0	3	10.0
10	Chạy 800m	25	83.3	2	6.7	3	10.0
11	Chạy 20m với quãng nghỉ thu ngắn dần	14	46.7	13	43.3	3	10.0
12	Chạy đi và về cự li 25m 1 phút	12	40.0	13	43.3	5	16.7
Nhóm bài tập có bóng							
13	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m	24	80.0	4	13.3	2	6.7
14	Dẫn bóng 6x20m nhanh, 20m chậm	13	43.3	10	33.3	7	23.4
15	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 5 quả liên tục	23	76.6	5	16.7	2	6.7
16	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút	26	86.6	3	10.0	1	3.4
17	Dẫn bóng theo hiệu lệnh 5 phút	12	40.0	12	40.0	6	20.0
18	Chuyên bóng liên tục 2 phút	17	56.7	3	10.0	10	33.3
19	Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần	25	83.3	3	10.0	2	6.7
20	Sút bóng liên tục theo vị trí	24	80.0	5	16.6	1	3.4
21	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục	25	83.3	4	13.3	1	3.4
22	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	26	86.6	4	13.3	0	0
23	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục	23	76.6	5	16.7	2	6.7
24	Tâng bóng vòng tròn	12	40.0	11	36.7	7	23.3
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu							
25	Trò chơi ôm bóng chạy	12	40.0	12	40.0	6	20.0
26	Trò chơi truy đuổi cự li ngắn	13	43.3	11	36.7	6	20.0
27	Thi đấu chuyên bóng ghi bàn bằng đầu	23	76.7	4	13.3	3	10.0
28	Thi đấu cầu môn nhỏ	25	83.3	4	13.3	1	3.4
29	Thi đấu cầu môn với điều kiện	25	83.3	3	10.0	2	6.7
30	Thi đấu đá trống	24	80.0	3	10.0	3	10.0
31	Chuyên bóng phản hồi	17	56.7	3	10.0	10	33.3

hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, các giảng viên hiện đang giảng dạy, huấn luyện môn Bóng đá của Lào và Việt Nam. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập chuyên môn (các bài tập được in đậm) có kết quả phỏng vấn ở mức quan trọng từ 75.0% ý kiến tán thành trở lên và được chia thành 3 nhóm ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHD-CND Lào

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 4 tháng từ tháng 2/2023 đến hết tháng 5/2023

Địa điểm: Trung tâm huấn luyện Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào.

Đối tượng: 22 nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

Nhóm A là nhóm đối chứng: gồm 11 nam VĐV, tập luyện các bài tập do ban huấn luyện đang sử dụng.

Nhóm B là nhóm thực nghiệm: gồm 11 nam VĐV, tập luyện các bài tập do đề tài lựa chọn.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ cho nam VĐV U16

đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHD-CND Lào gồm:

1. Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)
2. Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)
3. Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)
4. Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)
5. Chạy 800m (phút)

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm ĐC và TN. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Kết quả kiểm tra ban đầu của các test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm SBTĐ của 2 nhóm 2 đối tượng là tương đương nhau.

Sau quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ SBTĐ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy, thành tích cả hai nhóm ĐC và TN đều có sự gia tăng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có sự gia tăng mạnh hơn. Điều này đã dẫn đến sự khác biệt có ý nghĩa ở tất cả các test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Qua đó có thể thấy rằng hệ thống bài tập ứng dụng cho nhóm TN đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
1	Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)	37.00 ± 1.42	37.05 ± 1.40	1.781	>0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.40 ± 0.48	23.38 ± 0.50	1.638	>0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	27.33 ± 1.26	27.36 ± 1.24	1.742	>0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.30 ± 1.78	45.27 ± 1.76	1.851	>0.05
5	Chạy 800m (phút)	2.40 ± 0.40	2.42 ± 0.42	1.705	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
1	Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)	36.60 ± 1.44	36.27 ± 1.42	2.843	<0.05
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.10 ± 0.50	22.88 ± 0.51	2.638	<0.05
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	26.97 ± 1.28	26.61 ± 1.31	2.932	<0.05
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	44.70 ± 1.86	44.12 ± 1.92	3.055	<0.05
5	Chạy 800m (phút)	2.37 ± 0.42	2.34 ± 0.44	2.786	<0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		TTN	STN	W %	TTN	STN	W %
1	Chạy gấp khúc 25m x 3 lần (s)	37.00 ± 1.42	36.60 ± 1.44	1.09	37.05 ± 1.40	36.27 ± 1.42	2.13
2	Chạy tốc độ 5 lần 30m (s)	23.40 ± 0.48	23.10 ± 0.50	1.29	23.38 ± 0.50	22.88 ± 0.51	2.16
3	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn x 3 lần (s)	27.33 ± 1.26	26.97 ± 1.28	1.36	27.36 ± 1.24	26.61 ± 1.31	2.78
4	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.30 ± 1.78	44.70 ± 1.86	1.33	45.27 ± 1.76	44.12 ± 1.92	2.57
5	Chạy 800m (phút)	2.40 ± 0.40	2.37 ± 0.42	1.26	2.42 ± 0.42	2.34 ± 0.44	3.36
Tổng		-	-	6.33	-	-	13.0

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng W% (Brondy) của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1.

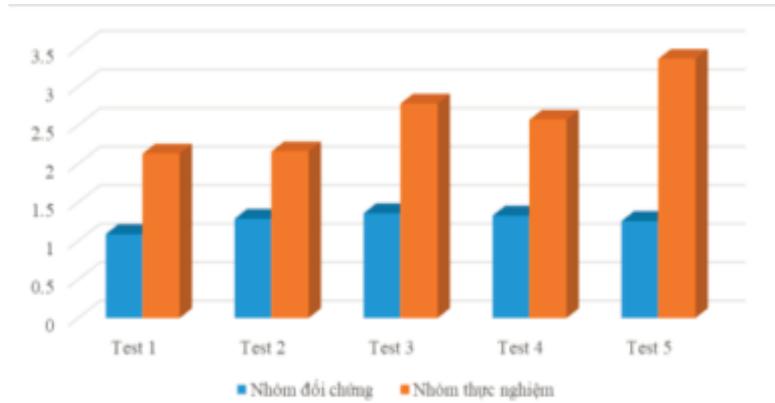
Từ kết quả của bảng 2 đến bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 4 tháng tập luyện thành tích ở các test đánh giá SBTĐ của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 5 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các test đánh giá SBTĐ của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn ứng dụng trong huấn

luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp SBTĐ giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, khi so sánh kết quả kiểm tra đánh giá SBTĐ của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với $\chi^2_{\text{tính}} = 8.655 > \chi^2_{\text{bảng}} = 5.991$ với $p < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong quá trình huấn luyện để phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào.

Từ đó chúng tôi có thể khẳng định rằng những bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Bảng 5. So sánh kết quả xếp loại tổng hợp SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm đối tượng nghiên cứu		Tổng
	Nhóm TN (n = 11)	Nhóm ĐC (n = 11)	
Tốt	5 (3.0)	1 (3.0)	6
Khá	5 (4.5)	4 (4.5)	9
Trung bình	1 (3.5)	6 (3.5)	7
Tổng	11	11	22
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 8.6551 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập chuyên môn được chia thành 3 nhóm ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu: Nhóm bài tập không bóng (7 bài tập); Nhóm bài tập có bóng (8 bài tập); Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (4 bài tập).

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập được lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu độ tin cậy đạt được ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2014), *Lý luận về thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. 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 lứa tuổi 16 - 19*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học (2023): “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV U16 đội tuyển Bóng đá tỉnh Luangprabang, CHDCND Lào”, Thipphasone Sitthiphone, Đề tài chuẩn bị bảo vệ vào tháng 11 năm 2023 tại hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 29/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.