

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CN. Lạc Chí Đức¹; ThS. Nguyễn Đăng Khoa²; TS. Nguyễn Hoàng Minh³

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa khoa học và thực tiễn. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy các bài tập mà đề tài nghiên cứu đã mang lại hiệu quả tốt đến việc phát triển phát triển TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, VĐV, đá cầu,

Summary: By utilizing standard scientific research methods, the study has selected 21 specialized physical fitness exercises for male athletes from the shuttlecock kicking team in Ho Chi Minh City, ensuring both scientific significance and practical relevance. Through the experimental phase, the research has shown that the selected exercises have effectively contributed to the development of specialized physical fitness for male athletes in the Ho Chi Minh shuttlecock kicking team.

Keywords: Exercises, specialized physical fitness, athletes, shuttlecock kicking

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, đội tuyển đá cầu nam thành phố Hồ Chí Minh với những thành tích đạt được chưa tương xứng với tầm vóc và sự đầu tư. Với hiện trạng thực tế, qua công tác đánh giá quá trình tập luyện, phân tích nhân tố cần được cải thiện chúng tôi nhận thấy có nhiều nguyên nhân dẫn tới thực trạng trên, trong đó nguyên nhân cơ bản là việc sử dụng bài tập huấn luyện TLCM chưa hợp lý, dẫn tới TLCM của nam VĐV chưa tốt, ảnh hưởng đến kết quả và thành tích thi đấu.

Vì vậy và để nâng cao trình độ chuyên môn cho các VĐV nam tuyển đội tuyển qua đó nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển đá cầu thành phố Hồ Chí Minh. Chúng tôi đi đến quyết định tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh

TẠP CHÍ KHOA HỌC THỂ THAO

Số đặc biệt / 2023

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu của một số tác giả, qua quá trình tập luyện và thực tế huấn luyện tác giả đã tổng hợp được 29 bài tập thường được dùng để làm bài tập phát triển TLCM cho đội tuyển Đá cầu. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn để lựa chọn bài tập phù hợp và khả thi.

Đề tài đã xác định được 21 bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh (đều có $\geq 80\%$ ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn), đó là:

Bài tập 1: Bật cao tại chỗ (15 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 2: Bật cóc 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 3: Lò cò chân thuận - nghịch 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 4: Bật bực đổi chân (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 5: Bước chân có dây thun (20 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 6: Giữ chân có dây thun (30 giây X 1 tổ)

Bài tập 7: Gánh tạ 30kg đứng lên ngòi xuống (15 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

1, 2. Sở Văn hóa và Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

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

Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng 30 lần (2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 9 : Nằm sấp uốn lưng 30 lần (2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 10 : Chạy beep test (1 lần)

Bài tập 11 : Đeo gập thân (5 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 12 : Xoạc dọc (5 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 13 : Xoạc ngang (5 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 14 : Chạy con thoi 8X15m (1 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 15 : Di chuyển ngang 6m nhật cầu 10 quả (2 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 16 : Di chuyển 4 góc nhật cầu 10 quả (2 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 17 : Nhảy dây 1 phút (1 lần X 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 18 : Đá lăng chân 1 phút (1 lần X 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

Bài tập 19 : Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

Bài tập 20 : Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

Bài tập 21 : Bật chắn 3 vị trí 1 phút (2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

2.2. Lựa chọn các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học luận văn tổng hợp được 24 test thường được dùng để đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu của các tác giả. Công trình tiến hành phỏng vấn, lựa chọn được 8 test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh và tiến hành kiểm định độ tin cậy các test trên. Kết quả kiểm định độ tin cậy được thể hiện qua bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh có r tính từ 0.81 đến 0.96 (với $P < 0.05$). Điều này cho thấy 8 test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh

STT	Test	Ban đầu (n=15)		Retest (n=15)		r	P
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ		
1	Bật cao tại chỗ (cm)	62.47	2.45	63.67	2.77	0.84	<0.05
2	Chạy beep test (m)	1309.3	51.75	1296	47.33	0.94	<0.05
3	Đeo gập thân (cm)	12.73	1.16	12.87	0.99	0.84	<0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	145.47	5.34	146.2	4.55	0.96	<0.05
5	Đá lăng chân 1 phút (lần)	58.73	1.7	58.1	1.8	0.81	<0.05
6	Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	118.27	6.54	119.27	6.2	0.96	<0.05
7	Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	112.4	5.64	113	5	0.92	<0.05
8	Bật chắn 3 vị trí 1 phút (lần)	35	1.41	34.9	1.1	0.83	<0.05

Như vậy qua các bước nghiên cứu, đã lựa chọn 8 test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh gồm các test sau:

- (1) Bật cao tại chỗ (cm); (2) Chạy beep test (m); (3) Dẻo gập thân (cm); (4) Nhảy dây 1 phút (lần); (5) Đá lăng chân 1 phút (lần); (6) Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (s); (7) Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (s); (8) Bật chắn 3 vị trí 1 phút (lần)

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu công trình tiến hành kiểm tra và so sánh đánh giá nhịp tăng trưởng thành tích TLCM sau thời gian thực nghiệm. Kết quả được thể hiện qua bảng 2 và biểu đồ 1.

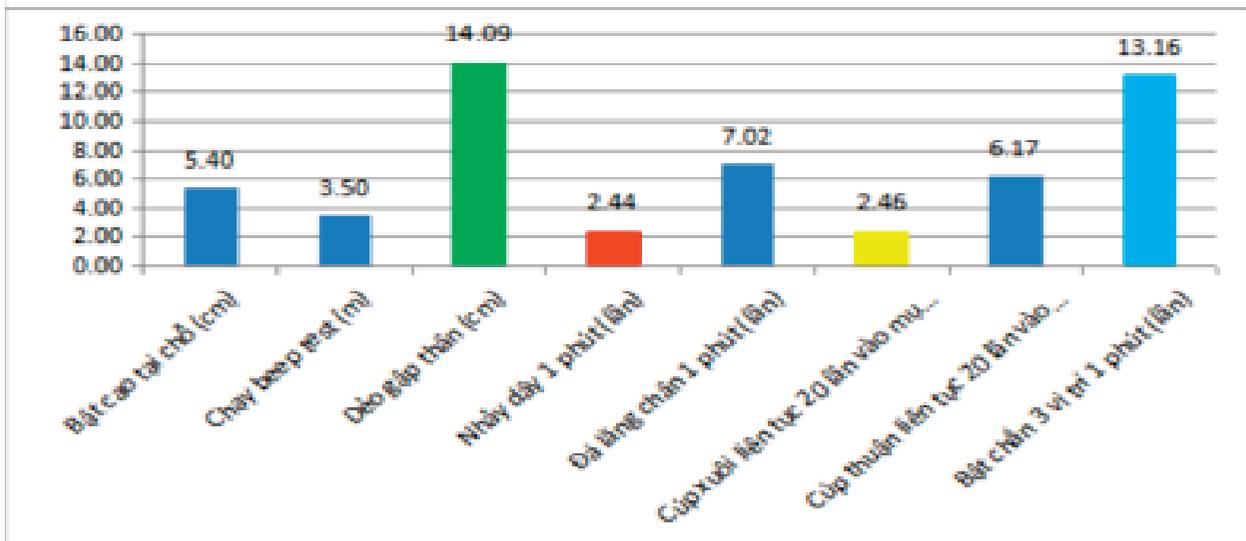
Ở bảng số liệu ở bảng 2 và biểu đồ 1 cho

thấy, sau thời thực nghiệm các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh thì các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, nhịp tăng trưởng trung bình = 6.8%. Trong đó, test có sự tăng trưởng cao nhất đó là test Dẻo gập thân (cm) với $W\% = 14.09\%$. Nhảy dây 1 phút (lần) có sự tăng trưởng phát triển là thấp nhất = 2.44%.

Như vậy, sau 6 tháng tiến hành ứng dụng một số bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đề tài nhận thấy thành tích TLCM có sự phát triển sau thực nghiệm, sự phát triển theo chiều hướng tốt hơn thể hiện qua nhịp tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chứng tỏ các bài tập phát

Bảng 2. Kết quả và so sánh kết quả kiểm tra TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh trong quá trình thực nghiệm

STT	Test	TTN		STN		δ	W%	t	P
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ				
1	Bật cao tại chỗ (cm)	62.47	2.45	65.93	1.98	3.47	5.4	9.55	<0.05
2	Chạy beep test (m)	1309.3	51.75	1356	47.33	46.6	3.5	10.04	<0.05
3	Dẻo gập thân (cm)	12.73	1.16	14.67	1.11	1.93	14.1	8.46	<0.05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	145.47	5.34	149.07	5.09	3.6	2.4	11.22	<0.05
5	Đá lăng chân 1 phút (lần)	58.73	1.67	63	1.13	4.27	7	12.92	<0.05
6	Cúp xuôi liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	118.27	6.54	115.4	6.1	2.87	2.5	7.63	<0.05
7	Cúp thuận liên tục 20 lần vào mục tiêu (s)	112.4	5.6	105.67	5.4	6.73	6.2	17.54	<0.05
8	Bật chắn 3 vị trí 1 phút (lần)	35	1.4	39.9	1.1	4.93	13.2	19.87	<0.05
W%							6.8		
<i>Ghi chú: $Df = 14, t_{0.05} = 2.145$</i>									



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh

triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh đã có hiệu quả tốt đến sự phát triển TLCM của nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh. Sau thời thực nghiệm, các bài tập đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho nam VĐV đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Anh, Nguyễn Thế Lương (2010), *Giáo trình Đá cầu*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đặng Ngọc Quang (2008), *Nghiên cứu kỹ thuật cơ bản búng cầu, giạt cầu và phương pháp giảng dạy – huấn luyện ban đầu đối với VĐV Đá cầu trẻ*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Việt Nam.
3. Phạm Việt Thanh (2019), *Nghiên cứu mức độ ảnh hưởng của các yếu tố cấu thành trình độ tập luyện đối với thành tích thi đấu của VĐV đội tuyển đá cầu tỉnh Đồng Tháp*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.
4. Trần Thị Thảo Trang (2015), *Đánh giá sự phát triển TLCM và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển Đá cầu Trường Đại Học An*

Giang sau một năm tập luyện. luận văn thạc sĩ giáo dục học TP.Hồ Chí Minh.

5. Nguyễn Hoàn Vũ (2015), *Đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV lứa tuổi 13-15 đội năng khiếu Đá cầu Tp. Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

6. Nguyễn Văn Vững (2011), *Xây dựng nội dung, tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Đá cầu nam lứa tuổi tiểu học Trường Năng khiếu TDTT Đồng Tháp*, LV ThS, Học Viện TDTT Quảng Châu – Trung Quốc.

7. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb ĐHQG, TPHCM.

8. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

9. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ GDH của học viên Lạc Chí Đức: “Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển Đá cầu Thành phố Hồ Chí Minh”. Luận văn dự kiến bảo vệ năm 2023.

Ngày nhận bài: 28/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.