

# Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng đá nam trường Trung học phổ thông Wellspring

TS. Nguyễn Thị Thủy; ThS. Lã Quý Dũng ■

## TÓM TẮT:

Môn bóng đá được trường trung học phổ thông Wellspring lựa chọn là môn thể thao nòng cốt cho phong trào thể dục thể thao của trường. Trong huấn luyện, giáo viên đã sử dụng nhiều bài tập nhưng thời gian dành cho phát triển sức mạnh tốc độ còn ít và sử dụng chưa được hợp lý, chưa khoa học nên sức mạnh tốc độ đội tuyển bóng đá nam của nhà trường chưa tốt. Qua nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 25 bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ cho đội bóng đá nam của nhà trường. Sau 6 tháng và 12 tháng thực nghiệm, sức mạnh tốc độ của nam đội tuyển tăng lên rõ rệt.

*Từ khóa:* Đội tuyển bóng đá nam, trường Wellspring, sức mạnh tốc độ, bài tập.

## ABSTRACT:

In Wellspring high school, football is a core part of the school's sport movement. In training, teachers have created a variety of exercises; however, time used for developing speed was quite limited, illogical and not well-planned. Therefore, the speed of male football team has not well improved. Through researching, this study has selected 25 exercises to develop the speed for the male football team of the school. After 6 months and 12 months of implementation, the speed of the football team has significantly enhanced.

*Keywords:* Male football team, Wellspring high school, speed, exercises.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao tập thể, trong tập luyện và thi đấu có nhiều tình huống đa dạng, phức tạp và tính đối kháng cao. Để giành được chiến thắng đòi hỏi người chơi phải có kỹ chiến thuật và thể lực tốt; sự dẻo dai, khéo léo trong xử lý tình huống ở mỗi pha bóng. Ngoài ra, sự đoàn kết, tinh thần đồng đội và tâm lý thi đấu thật vững vàng...cũng là yếu tố quan trọng tạo lên



(Ảnh minh họa)

sự thành công. Vì vậy, môn bóng đá được trường Trung học phổ thông Wellspring (THPT Wellspring) lựa chọn là môn thể thao nòng cốt cho phong trào TDTT của trường cũng như tham gia các giải thi đấu cấp Quận và Thành phố.

Qua tìm hiểu công tác giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Bóng đá của trường, chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của nam học sinh đội tuyển bóng đá trường THPT Wellspring chưa tốt, sức mạnh tốc độ (SMTĐ) thể hiện qua những động tác, kỹ thuật dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng và những pha tranh cướp bóng trong các pha bóng cũng như động tác phối hợp ở cuối trận đấu...hiệu quả chưa cao. Vì vậy nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring để khắc phục nhược điểm và phát triển thể chất cho học sinh nam là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp

thường sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Căn cứ lựa chọn test và xác định độ tin cậy của test

#### 2.1.1. Căn cứ lựa chọn test

Để lựa chọn test kiểm tra SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring, đề tài lựa chọn 12 test và tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, HLV, giáo viên trực tiếp giảng dạy môn bóng đá và các môn thể thao khác có kinh nghiệm lâu năm đang giảng dạy, huấn luyện tại các trường phổ thông trung học ở thành phố Hà Nội theo 3 mức độ ưu tiên sau:

- + Ưu tiên 1: Là Test rất quan trọng.
- + Ưu tiên 2: Là Test quan trọng.
- + Ưu tiên 3: Là Test không quan trọng.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Test 1, 4, 6, 12 là có số phiếu tán thành ở mức ưu tiên 1 từ 83,3 – 100% số

phiếu hỏi.

Với mức độ ưu tiên được thể hiện sự cần thiết, tầm quan trọng của bài thể lực khi đưa vào làm Test kiểm tra. Vì vậy, đề tài đã loại bỏ các Test có số phiếu đánh giá ở mức ưu tiên 1 quá ít và chỉ giữ lại 4 Test có số phiếu tán thành cao nhất dùng trong thực nghiệm là:

Test 1: Đá bóng xa (m)

Test 2: Ném biên xa có chạy đà 5m (m)

Test 3: Chạy 30m xuất phát cao (m)

Test 4: Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 2 lần (m)

### 2.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh tốc độ đã được lựa chọn.

Trong quá trình tiến hành tham khảo ý kiến của các chuyên gia, HLV, giáo viên đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện bóng đá. Hầu hết các ý kiến đều lưu ý chúng tôi phải kiểm tra độ tin cậy của các test.

Để xác định độ tin cậy của các test đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra bằng 2 lần lập test theo một quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị, người thực hiện test.... Kết quả được trình bày ở bảng 2

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test kiểm tra SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring (n = 30)**

TT	TEST KIỂM TRA	MỨC ƯU TIÊN		ƯU TIÊN 1		ƯU TIÊN 2		ƯU TIÊN 3	
		N	%	n	%	n	%	n	%
1	Đá bóng xa	30.0	100.0	-	-	-	-	-	-
2	Chạy con thoi	21.0	70.0	4.0	13.3	5.0	16.7	5.0	16.7
3	Dẫn bóng 30m sút cầu môn	19.0	63.3	5.0	16.7	6.0	20.0	6.0	20.0
4	Ném biên xa có chạy đà 5m	29.0	96.7	1.0	3.3	-	-	-	-
5	Bật nhảy có đà đánh đầu vào bóng treo	22.0	73.3	6.0	20.0	2.0	6.7	3.0	10.0
6	Chạy 30m xuất phát cao	25.0	83.3	2.0	6.7	3.0	10.0	3.0	10.0
7	Bật xa tại chỗ	14.0	46.7	9.0	30.0	7.0	23.3	7.0	23.3
8	Nằm sấp chống đẩy trong 20s	17.0	56.7	3.0	10.0	10.0	33.3	10.0	33.3
9	Đứng hất tạ (5kg) qua đầu ra sau lưng	20.0	66.7	9.0	30.0	1.0	3.3	1.0	3.3
10	Bật nhảy nâng cao đùi trong thời gian 20s	24.0	80.0	4.0	13.3	4.0	13.3	4.0	13.3
11	Chạy đà 5m, sút cầu môn 05 quả liên tục	25.0	83.3	3.0	10.0	3.0	10.0	3.0	10.0
12	Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 2 lần	28.0	93.3	2.0	6.7	-	-	-	-

**Bảng 2. Đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá SMTĐ cho học sinh đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring (n = 20)**

STT	TEST ĐÁNH GIÁ	Học sinh nam đội tuyển bóng đá trường THPT Wellspring (n = 20)		r	p
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Đá bóng xa (mét)	32,31 ± 0,55	33,4 ± 0,41	0,921	0,91
2	Ném biên xa có đà (mét)	16,31 ± 0,39	16,31 ± 0,35	0,912	0,905
3	Chạy 30m xuất phát cao(s)	4,74 ± 0,17	4,68 ± 0,21	0,915	0,88
4	Dẫn bóng tốc độ 2 x 30m (s)	13,23 ± 0,37	13,29 ± 0,36	0,902	0,89

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: cả 04 test dùng để đánh giá đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao  $r > 0,9$ , có hệ số thông báo  $\rho > 0,88$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,01$ . Điều đó cho thấy các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh. Có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại nhà trường trong việc đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu.

Như vậy từ kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test chuyên môn đặc trưng, các test này đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo, có thể sử dụng để kiểm tra, đánh giá SMTĐ của đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring.

## 2.2. Lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring

Để lựa chọn được các BT, đề tài dựa trên 4 nguyên tắc, đó là: Đảm bảo tính thực tiễn; tính đồng bộ; tính khả thi và đảm bảo tính khoa học, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên, HLV trực tiếp giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá tại các trường THPT và trung tâm huấn luyện thể thao. Chúng tôi đã lựa chọn 25 BT và chia thành 3 nhóm gồm:

Nhóm 1: Các BT không bóng (gồm 13 BT)

Nhóm 2: Các BT với bóng (10 BT)

Nhóm 3: BT với địa hình tự nhiên (2 BT)

## 2.3. Ứng dụng các BT phát triển sức mạnh tốc độ

### cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring

\* Tổ chức thực nghiệm

Chúng tôi tiến hành bốc thăm ngẫu nhiên chia 20 vận động viên (VĐV) đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring thành 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm (TN - 10 VĐV): Nhóm TN thực hiện 25 BT phát triển SMTĐ đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC - 10 VĐV): Nhóm ĐC tập các BT trong chương trình huấn luyện hiện hành của CLB.

Thời gian TN trong 1 năm; trừ thời gian nghỉ hè và thi đấu thì đội sẽ tập 36 tuần, mỗi tuần 3 buổi. Mỗi buổi dành 30 phút cho khởi động và thả lỏng, 90 phút cho tập luyện nội dung chính.

Các BT được sắp xếp luân phiên tương ứng với nhiệm vụ huấn luyện trong từng giáo án và từng thời kỳ huấn luyện đảm bảo các nguyên tắc của huấn luyện thể thao.

Ghi chú BT:

BT 1: Chạy 60m xuất phát cao (Thực hiện 2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực)

BT 2: Nằm sấp chống đẩy 30s (Thực hiện 3 lần nghỉ giữa quãng 90 giây, nghỉ ngơi tích cực)

BT 3: Gập thân 20s (Thực hiện 5 lần, nghỉ giữa quãng 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 4: Bật bục (Thực hiện 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ

**Bảng 3. Tiến trình TN các BT triển SMTĐ cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring**

BT	Tuần																																				
	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BT25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

90 giây phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 5: Bật thu gối trong cát (thực hiện 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực)

BT 6: Ke bụng thang đóng 20s (thực hiện 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 7: Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 8: Bật nhảy qua nắm chiến thuật (thực hiện 5 tổ, nghỉ giữa tổ 60 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 9: Buộc dây cao su vào bụng chạy lao 20 – 30m(thực hiện 10 lần, nghỉ giữa các lần 60 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 10: Gánh tạ 15kg bật cổ chân tại chỗ(thực hiện liên tục trong 60 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 11: Gánh tạ 15kg chạy nâng cao đùi (thực hiện liên tục trong 60 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 12: Chạy nâng cao đùi tại chỗ trên mặt cát (thực hiện liên tục trong 60 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 13: Chạy biến tốc 50m nhanh + 50m chậm (thực hiện 5 tổ, nghỉ giữa tổ 60 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 14: Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 15: Sút bóng liên tục từ vạch 16m50 vào cầu môn (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 60 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 16: Tranh bóng kết hợp sút cầu môn (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 17: Bật nhảy đánh đầu tại chỗ với bóng (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 18: Nằm sấp chống đẩy kết hợp sút bóng cầu môn (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 19: Hai người phối hợp sút cầu môn (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 20: Ném biên trong hành lang 5m (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 21: Bật cóc phối hợp sút cầu môn (thực hiện 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 22: Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 23: BT thi đấu ( 20 phút)

BT 24: Chạy leo bậc thang 15m (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

BT 25: Chạy leo dốc 10m (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 90 giây, nghỉ ngơi tích cực).

#### 2.4. Đánh giá kết quả các BT phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng đá nam trường THPTWellspring

- Kết quả kiểm tra trước TN:

Để đánh giá được hiệu quả của BT phát triển SMTĐ, chúng tôi tiến hành kiểm tra SMTĐ trước TN của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả được thể hiện ở bảng 4.

Qua bảng 2 cho thấy: SMTĐ giữa nhóm TN và nhóm ĐC là không có sự khác biệt, tính < tbảng = 2.179 (với P > 0.05). Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành TN SMTĐ của hai nhóm đồng đều nhau.

- Kết quả kiểm tra sau TN:

Sau TN chúng tôi tiến hành kiểm tra SMTĐ của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả được thể hiện ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Sau 6 tháng TN so với ban đầu, SMTĐ của đội tuyển bóng đá nam trường PTTH Wellspring đã có sự tăng trưởng nhưng chưa rõ rệt. Tuy nhiên sự khác biệt này vẫn có ý nghĩa ở ngưỡng P < 0.05

Sau 12 tháng TN thì tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ nhóm TN cao hơn kết quả kiểm tra lúc 6 tháng và cao hơn thành tích của nhóm ĐC rất nhiều. Đặc biệt, ở nội dung sút bóng xa trước nhóm ĐC là 33.8m còn nhóm thực nghiệm là 35.81m . Sự khác biệt về kết quả kiểm tra là hết sức rõ rệt, giá trị tính dao động từ 2.871 đến 5.813 (với p < 0.05).

Chúng tôi tiếp tục tiến hành so sánh sự tăng trưởng SMTĐ của nhóm TN sau 6 tháng và 12 tháng TN. Kết quả được thể hiện ở bảng 6

Qua bảng 6 cho thấy: Sau TN, SMTĐ của nhóm TN

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra SMTĐ trước TN của nhóm ĐC và nhóm TN (n = 10)**

STT	TEST ĐÁNH GIÁ	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
		$\bar{x}_{ĐC} \pm \delta$	$\bar{x}_{TN} \pm \delta$		
1	Sút bóng xa (m)	32,4 ± 0,41	32,31 ± 0,55	0,16	>0,05
2	Ném biên xa có đà (m)	16,29 ± 0,35	16,31 ± 0,39	0,36	>0,05
3	Chạy 30m xuất phát cao(gy)	4,68 ± 0,21	4,74 ± 0,17	0,21	>0,05
4	Dẫn bóng tốc độ 2 x 30m (gy)	13,29 ± 0,36	13,23 ± 0,37	0,13	>0,05

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra SMTĐ của nhóm ĐC và nhóm TN sau TN (n = 10)**

Nhóm	TEST ĐÁNH GIÁ	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
		$\bar{X}_{ĐC} \pm \delta$	$\bar{X}_{TN} \pm \delta$		
Sau 6 tháng	Sút bóng xa (m)	32,9 ± 0,35	34,42 ± 0,55	3,26	<0,05
	Ném biên xa có đà (m)	16,36 ± 0,44	17,61 ± 0,39	2,45	<0,05
	Chạy 30m xuất phát cao (gy)	4,62 ± 0,33	4,44 ± 0,11	2,41	<0,05
	Dẫn bóng tốc độ 2 x 30m (gy)	13,16 ± 0,24	12,34 ± 0,32	243	<0,05
Sau 12 tháng	Sút bóng xa (m)	33,8 ± 0,29	35,81 ± 0,42	5,78	<0,05
	Ném biên xa có đà (m)	16,9 ± 0,46	18,21 ± 0,32	4,21	<0,05
	Chạy 30m xuất phát cao (gy)	4,59 ± 0,31	4,36 ± 0,12	3,15	<0,05
	Dẫn bóng tốc độ 2 x 30m (gy)	13,01 ± 0,32	11,83 ± 0,24	3,01	<0,05

**Bảng 6. Sự tăng trưởng SMTĐ của nhóm TN sau 6 tháng và 12 tháng TN**

TT	Test	Trước TN	Sau 06 tháng TN	Sau 12 tháng TN	W <sub>1-2</sub> (%)	W <sub>2-3</sub> (%)	W <sub>1-3</sub> (%)
1	Sút bóng xa (m)	32.31	34.42	35.81	6.324	3.958	10.276
2	Ném biên xa có đà (m)	16.31	17.61	18.21	7.665	3.350	11.008
3	Chạy 30m xuất phát cao(gy)	4.74	4.44	4.36	6.536	1.818	8.352
4	Dẫn bóng tốc độ 2 x 30m (gy)	13.23	12.34	11.83	6.961	4.220	11.173

có sự tăng trưởng tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các chỉ tiêu. Nội dung Sút bóng xa tăng trưởng 10,276%; Ném biên xa có đà và Dẫn bóng tốc độ tăng 11%. Điều này chứng tỏ các BT mà đề tài đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SMTĐ cho đội tuyển bóng đá nam trường THPT Wellspring.

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 25 BT chia làm 3 nhóm để phát triển SMTĐ cho đội tuyển bóng đá nam của trường THPT Wellspring.

- Thông qua TN cho thấy sau TN các BT SMTĐ của đội tuyển bóng đá nam trường Willspring đã có phát triển tốt hơn nhóm ĐC ở ngưỡng thống kê cần thiết  $P < 0.05$  và tăng trưởng từ 8 đến 11%.



(Ảnh minh họa)

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lưu Quang Hiệp và Phạm Thị Uyên (2003), "Sinh lý học TDTT", Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Hồng Lê Văn Hồng (2001), "Tâm lý học lứa tuổi và tâm lý học sư phạm", Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
3. Đồng Văn Triệu và Lê Anh Thơ (2006), "Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học", Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 23-24
4. Nguyễn Quang Dũng (2005), "Bóng Đá - Kỹ Chiến Thuật Và Phương Pháp Thi Đấu", Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thiệt Tình (1997), "Huấn luyện và giảng dạy bóng đá", Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Luận văn thạc sĩ chuyên ngành Giáo dục thể chất năm 2019. Mã số: 8140101 "Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng đá nam trường Phổ thông song ngữ liên cấp Wellspring", ThS. Lã Quý Dũng.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 8/5/2020; ngày phản biện đánh giá: 11/7/2020; ngày chấp nhận đăng: 14/8/2020)