

# Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế

Trần Trung Kiên\*, Nguyễn Thị Mùi\*, Nguyễn Khoa Minh Duy\*\*

\*ThS. Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

\*\*CN. Khoa Giáo dục Thể chất - Đại học Huế

Received: 8/5/2023; Accepted: 15/5/2023; Published: 22/5/2023

**Abstract:** In the match of the men's soccer team University economy Hue student football tournament area middle of Viet Nam each year, or the national student football. Through field observations, we found that physical strength is weak students is expressed through movements run (speed, sprint, endurance) ball, scramble for the ball, shoot at the goal. To help students better physical foundation of the game, we conduct research to build a system developed 45 physical exercises for men's soccer team Hue University economy. Results after 8 weeks of training exercises, most fitness of students men's soccer team have been raised considerably.

**Keywords:** Fitness, soccer, system training

## 1. Đặt vấn đề

Bóng đá được xem là môn thể thao vua bởi tính hấp dẫn, lôi cuốn và đầy bất ngờ, nên nó đã thu hút đông đảo quần chúng tham gia tập luyện và thi đấu.

Qua thực tiễn quan sát các trận đấu của nam sinh viên (SV) Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế tham gia giải bóng đá SV khu vực Miền Trung hàng năm, hay giải bóng đá SV toàn quốc. Chúng tôi nhận thấy thể lực của SV còn yếu được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế”.

## 2. Nội dung nghiên cứu

**2.1. Phương pháp nghiên cứu:** Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo; phương pháp phỏng vấn bằng phiếu phỏng vấn [anket]; phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

**2.2. Khách thể nghiên cứu:** Tiến hành khảo sát trên 40 SV đội dự tuyển bóng đá nam Trường ĐH Kinh Tế, Đại học Huế.

### 2.3. Kết quả nghiên cứu

**2.3.1. Lựa chọn bài tập và ứng dụng thực nghiệm cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Kinh tế, Đại học Huế qua 8 tuần thực nghiệm**

a. Lựa chọn test đánh giá trình độ TL của SV đội tuyển bóng đá nam. Qua kết quả phỏng vấn chúng tôi

lựa chọn các test kiểm tra như sau: Bật xa tại chỗ (m), Bật cao tại chỗ (cm), Chạy 60m ( XPC), Chạy 100m (XPC), Test Cooper (m).

b. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH Kinh tế, Đại học Huế. Qua kết quả phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH Kinh Tế, Đại học Huế.

- *Bài tập 1:* Chơi bóng chuyền 6

- *Bài tập 2:* Chia cầu thủ thành 2 nhóm, thực hiện trò chơi tiếp sức cự ly từ 10m-20m, chạy tăng tốc qua cọc và quay trở lại đứng vào cuối hàng.

- *Bài tập 3:* Chia cầu thủ thành 2 nhóm, chuyền bóng thẳng, và ngược lại.

- *Bài tập 4:* Tập theo nhóm 2 cầu thủ, như trong hình vẽ HLV chuyền bóng vào giữa cho số 1 và số 2 đua tốc độ xoạc bóng lại cho HLV. Sau mỗi lần lại trở về vị trí ban đầu,

- *Bài tập 5:* Chia cầu thủ thành các nhóm nhỏ đứng gần khung thành (có thủ môn) HLV đá bóng vào chỗ trống tùy ý. Số 1 và số 2 lên tranh bóng người giành được bóng phải cố gắng sút cầu môn. Thi sút chính xác giữa hai nhóm.

- *Bài tập 6:* Chạy với tốc độ cao nhất; cầu thủ xuất phát chạy đến cột mốc rồi quay lại vị trí ban đầu. Sau đó tiếp tục theo hướng khác.

- *Bài tập 7:* Chạy bật cao hai chân về phía trước ở cự ly 15m, chạy lùi tốc độ cao về phía sau 15m, rồi bật cao về phía trước bằng một chân (hoặc 2 chân) 15m

cuối cùng chạy nước rút ngược lại vị trí xuất phát.

- *Bài tập 8:* Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B trong lúc đó cầu thủ C từ phía sau tăng tốc tới khu 16m50 nhận đường bật tường của B, sau đó thực hiện sút cầu môn.

- *Bài tập 9:* Chạy theo chu vi hình tam giác mỗi cạnh 20m, ở mỗi cạnh đặt 2 cọc, ở cạnh khác đặt barie (rào điện kinh) cao 30 đến 40 cm. Cầu thủ A xuất phát chạy qua 2 cọc, rồi tiếp tục vượt qua barie ở cạnh bên, sau đó chạy nước rút về vị trí xuất phát.

- *Bài tập 10:* A di chuyển cùng bóng đến B rồi nhường bóng để B tiếp tục di chuyển chéo sang gần vị trí của C và phối hợp bật tường với C, sau đó B thực hiện đường chuyền vào trung lộ để A sau khi vượt qua cọc, nhận bóng và thực hiện sút cầu môn.

- *Bài tập 11:* A đứng ở vòng tròn trung tâm, B ở hành lang cánh phải. A chuyền cho B rồi di chuyển chéo sang phải. B trả lại cho A rồi nhận đường bật tường của A. Sau đó B di chuyển chéo cùng bóng và chuyền lại cho A thực hiện cú sút cầu môn.

- *Bài tập 12:* Bài tập cản phá, tấn công biên. Cầu thủ nhóm A và B thực hiện dốc bóng dọc biên rồi chuyền vào khu 5m50, ở đây hậu vệ C cần thực hiện phá bóng một chạm ra khỏi khu vực nguy hiểm.

- *Bài tập 13:* Chạy theo seri nhằm hoàn thiện sức bền tốc độ.

- *Bài tập 14:* Cắm cọc cách nhau 15m đến 20m A chuyền bóng cho B, sau đó chạy qua cọc có bán kính 1-2m, B nhận bóng rồi chuyền cho A và chạy quanh cọc của mình.

- *Bài tập 15:* Dẫn bóng tốc độ cao và quay trở lại vị trí ban đầu. Tất cả các cầu thủ có bóng dàn hàng ngang trên vạch 16m50 chuẩn bị thực hiện theo còi của HLV.

- *Bài tập 16:* Dẫn bóng di chuyển tốc độ cao, qua cọc và sút cầu môn. A, B, C xuất phát cùng lúc.

- *Bài tập 17:* Dẫn bóng nhanh qua cọc và thực hiện sút cầu môn. Bài tập được áp dụng theo nhóm số lượng cọc từ 8 đến 10 và đặt lộn xộn. Yêu cầu dẫn bóng nhanh mà không chạm cọc.

- *Bài tập 18:* Cầu thủ A chuyền cho B, B chuyền một chạng cho C, và C chuyền cho D để D sút cầu môn.

- *Bài tập 19:* Chơi bóng đá sân nhỏ trong nhà

- *Bài tập 20:* Chơi đồng đội chống lại người kèm.

c. Ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH Kinh tế - Đại học Huế.

*Bảng 2.1. Kế hoạch tập luyện thể lực trong thời gian 8 tuần của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHKT- ĐH Huế*

Nội dung huấn luyện thể lực	Số buổi tập	Thời gian tập/buổi
Huấn luyện sức nhanh	7 buổi	20 phút
Huấn luyện sức mạnh	5 buổi	20 phút
Huấn luyện sức bền	5 buổi	20 phút
Huấn luyện mềm dẻo linh hoạt	7 buổi	20 phút

*2.3.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHKT- ĐH Huế*

a. Đánh giá thực trạng thể lực của SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHKT- ĐH Huế

*Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra lần 1 các test thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng*

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (20)			Nhóm đối chứng (20)			$T_{\text{bảng}} = 1.96$	P
		$\sigma_1$	$C_V\%$		$\sigma_2$	$C_V\%$			
1	Bật xa tại chỗ (m)	206.8	13.52	6.6	205.4	12.7	6.2	0.48	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48.95	2.4	2.49	48.3	2.1	4.34	1.29	>0.05
3	Chạy 60m XPC (s)	8'55	0'31	3.6	8'57	0'37	4.32	0.27	>0.05
4	Chạy 100m XPC (s)	13'87	0'37	2.7	13'80	0'40	2.9	0.81	>0.05
5	Test Cooper (m)	2318.3	206.2	8.9	2298.3	198.7	8,6	0.44	>0.05

Từ bảng 2.2 cho thấy so với thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm thì kết quả của nhóm đối chứng thấp hơn, qua đó cho thấy chương trình thực nghiệm là có hiệu quả và việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV lớp bóng đá tự chọn là rất tốt.

b. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH Kinh tế - Đại học Huế.

*Bảng 2.3. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm*

TT	TEST	LẦN 1 (Trước thực nghiệm)			LẦN 2 (Sau thực nghiệm)			Nhịp tăng trưởng		
		$\bar{X}_1$	$\sigma_1$	$C_V\%$	$\bar{X}_2$	$\sigma_2$	$C_V\%$	W%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	206.8	13.52	6.6	216.3	16.8	7.77	4.49	3.35	<0.01
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48.95	2.4	4.9	51.1	3.6	7.04	4.23	2.59	<0.01
3	Chạy 60m XPC (s)	8.55	0'31	3.6	8'41	0'29	3.45	1.65	2.62	<0.01
4	Chạy 100m XPC (s)	13.87	0'37	2.7	13'51	0.28	2.07	2.63	2.21	<0.05
5	Test Cooper (m)	2318.3	206.2	8.9	2396.4	174.6	7.3	3.3	2.74	<0.01

Từ bảng 2.3 cho thấy chương trình tập luyện với các bài tập phát triển là có hiệu quả và phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

c. Đánh giá sự phát triển về thể lực nhóm đối chứng sau thực nghiệm

*Bảng 2.4. Nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực nhóm đối chứng sau thực nghiệm*

TT	TEST	LẦN 1 (Trước thực nghiệm)			LẦN 2 (Sau thực nghiệm)			Nhịp tăng trưởng		
		$\bar{X}_1$	$\sigma_1$	$C_V\%$	$\bar{X}_2$	$\sigma_2$	$C_V\%$	W%	t	p
1	Bật xa tại chỗ (m)	205.4	12.7	6.2	210.1	16.4	7.8	2.31	1.73	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	48.3	2.1	4.34	49.4	4.1	8.3	2.3	2.35	<0.05
3	Chạy 60m XPC (s)	8.57	0'37	4.32	8'54	27	3.2	0.4	2.11	<0.05
4	Chạy 100m XPC (s)	13.80	0'40	2.9	13'59	32	2.4	1.5	1.75	>0.05
5	Test Cooper (m)	2298.3	198.7	8.6	2315.1	183.5	7.9	0.73	2.47	<0.05

Từ bảng 2.4, cho thấy so với thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm thì kết quả của nhóm đối chứng thấp hơn, qua đó cho thấy chương trình thực nghiệm là có hiệu quả và việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho SV đội tuyển bóng đá nam Trường ĐH Kinh tế - ĐH Huế là rất tốt.

d. So sánh thành tích kiểm tra các test thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm

*Bảng 2.5. Thành tích kiểm tra các test thể lực giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 8 tuần thực nghiệm*

TT	TEST	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			t	p
		$\bar{X}_1$	$\sigma_1$	$C_V\%$	$\bar{X}_2$	$\sigma_2$	$C_V\%$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	210.1	16.4	7.8	216.3	16.8	7.77	1.67	> 0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	49.4	4.1	8.3	51.1	3.6	7.04	1.97	< 0.05
3	Chạy 60m XPC (s)	8.54	27	3.2	8.41	0'29	3.45	2.07	< 0.05
4	Chạy 100m XPC (s)	13.59	32	2.4	13.51	0.28	2.07	1.19	> 0.05
5	Test Cooper (m)	2315.1	183.5	8.0	2396.4	174.6	7.3	2.39	< 0.05

Từ bảng 2.5, cho thấy hiệu quả của hệ thống các bài tập phát triển thể lực qua 8 tuần thực nghiệm, từ 2 nhóm có trình độ đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với  $t < t_{\text{bảng}} = 1.96$  và  $P > 0.05$ , thì qua 8 tuần thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực đã tác động hiệu quả đến đối tượng nghiên cứu, từ đó thành tích được cải thiện đáng kể.

## 2.4. Kết luận và kiến nghị

### 2.4.1. Kiến nghị

Từ những kết quả trên, cho phép tôi đi đến những kiến nghị sau:

- Áp dụng 25 bài tập cùng kế hoạch tập luyện được nghiên cứu vào kế hoạch giảng dạy và huấn luyện năm cho SV đội tuyển bóng đá nam, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy của bộ môn.
- Cần tiếp tục thực nghiệm hệ thống các bài tập với

các đối tượng khác nhau để làm rõ hơn tác động của các bài tập đối với sự phát triển các tố chất thể lực để có thể ứng dụng rộng rãi trong công tác giảng dạy, huấn luyện thể lực cho SV đội tuyển bóng đá nam tại Trường.

### 2.4.2. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu, bài viết đưa ra kết luận sau:

- Qua nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHKHT, đảm bảo cho việc nâng cao trình độ thể lực của đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHKHT.

- Đánh giá được hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển thể lực. Vì vậy nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam Trường ĐHKHT là hết sức cần thiết.

### Tài liệu tham khảo

[1]. Dương Nghiệp Chí, (1987), “*Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*”, *Bản tin Khoa học kỹ thuật Thể dục thể thao*.

[2]. Đỗ Công Nghiệp Chí vào cộng sự (2004), *Nội lý luận thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[4]. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1997), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[5]. Kedolop M. C (Kim Đức dịch) (1962), *Những vấn đề lý luận chung về các môn bóng*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

[6]. Goikhowman P. N. (Nguyễn Quang Hưng dịch) (1978), *Các tố chất thể lực của vận động viên*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.