

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG LÒNG BÀN CHÂN CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

TS. Hà Minh Dịu

Khoa GDTC – Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

Email: haminhdiu@hpu2.edu.vn

Tóm tắt: Các bài tập bổ trợ có mục đích khắc phục những sai lầm trong thực hiện kỹ thuật đá bóng đồng thời nâng cao khả năng và hỗ trợ người học tiếp thu động tác một cách dễ dàng hơn. Nhờ vào những bài tập này, nam sinh viên gặp ít khó khăn hơn khi học động tác, rút ngắn thời gian tập luyện và giúp họ hoàn thiện kỹ năng thực hiện động tác với độ chính xác cao. Do đó nghiên cứu này nhằm lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân. Công trình nghiên cứu đã lựa chọn 10 bài tập bổ trợ, kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập bổ trợ đánh giá được các chỉ tiêu có sự phát triển rõ rệt, đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc hình thành kỹ năng thực hành, nâng cao kỹ thuật cho nam sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, sai lầm thường mắc, đá bóng bằng lòng bàn chân, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Abstract: During the process of teaching Soccer and directly coaching the school's Soccer team, we realize that students still make many mistakes in the process of implementing soccer techniques, especially soccer techniques. on the soles of the feet, from there we research, select and apply a number of supplementary exercises to help students improve their performance and progress in the learning and competition process. The research project has selected 10 supplementary exercises to overcome common mistakes in kicking the ball with the sole of the foot. The results of experimental application of supplementary exercises to evaluate the indicators have clearly developed, playing a very important role in forming practical skills and improving techniques for male students at the University. Hanoi Pedagogical University 2.

Keywords: Supplementary exercises, common mistakes, inside-of-the-foot kicking, Hanoi Pedagogical University 2.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn đối kháng trực tiếp, các tình huống trong thi đấu bóng đá đòi hỏi các cầu thủ phải biết vận dụng sáng tạo các kỹ thuật, chiến thuật vào từng hoàn cảnh cụ thể một cách hợp lý. Trong thi đấu bóng đá, các

cầu thủ không những xử lý các tình huống bóng lăn dưới đất, các hình thức và tính chất khác nhau mà còn phải xử lý các tình huống bóng bay trên không. Vì vậy, việc hoàn thiện các kỹ thuật đá bóng sẽ là một trong những yếu tố quyết định trong học tập và thi đấu bóng đá.

Trong các buổi tập, dùng kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân là kỹ thuật bắt buộc nhưng còn rất nhiều sinh viên còn thực hiện sai kỹ thuật, sai phương hướng và thiếu chính xác, chưa vận dụng được vào thực tiễn [1].

Trong quá trình giảng dạy, đội ngũ giáo viên đã sử dụng nhóm phương pháp bài tập và bài tập bổ trợ vào quá trình giảng dạy kỹ thuật đá bóng cho nam sinh viên theo những quan điểm riêng, dẫn đến thiếu thống nhất chưa phát huy tính hiệu quả trong huấn luyện và học tập.

Nghiên cứu về bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân có một số công trình như “Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên trường đại học Hồng Đức” của tác giả Cao Ngọc Thành (2023) [6], “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật đá bóng và đánh đầu giai đoạn học cơ bản của sinh viên chuyên ngành bóng đá trường ĐH TDTT TP.HCM” của nhóm tác giả thuộc bộ môn Bóng Đá trường ĐH TDTT TP.HCM, Phạm Vương Kiệt (2003) [2], Một số bài tập bổ trợ giúp tiếp thu kỹ thuật đá bóng bằng lòng - mu bàn chân cho nam học sinh trường THPT dân tộc nội trú Thanh Hoá, Luận văn nghiên cứu, nhưng nghiên cứu nhằm tìm hiểu thực tế trên chính sinh viên về các vấn đề đang gặp phải gây ảnh hưởng đến hoạt động học tập môn học bóng đá, các yếu tố ảnh hưởng đến kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân, phương án khắc phục và đặc biệt nghiên cứu thực trạng trên đối tượng là sinh viên đại học Sư phạm Hà Nội 2 chưa có công trình công trình nào nghiên cứu. Từ cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng, xây dựng hệ thống bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật đá bóng của nam sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Khách thể nghiên cứu được khảo sát là 40 sinh viên nam học môn Bóng đá tại Trường đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn toạ đàm, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định những sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật đá bóng giai đoạn học cơ bản của nam sinh viên trường đại học sư phạm Hà Nội 2

1.1. Xác định những sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật đá bóng giai đoạn học cơ bản

Qua quan sát thực tiễn nam đội tuyển bóng đá trường đại học sư phạm Hà Nội 2 trong giai đoạn học cơ bản thực hiện kỹ thuật đá bóng, chúng tôi thấy lỗi sai lầm thường mắc thường tập trung ở một số kỹ thuật sau:

Khi đá bóng bằng lòng bàn chân, một số lỗi thường mắc: Đặt chân trụ quá xa bóng; Chân trụ đặt quá cao hoặc quá thấp so với bóng; Mũi bàn chân trụ không trùng hướng với hướng đá bóng đi; Trọng tâm không dồn vào chân trụ, mắt thẳng bằng bóng khiến bóng đi không chính xác; Thân trên ngã về phía trước hoặc ra sau quá nhiều nên bóng đi không theo ý muốn.

Những sai lầm của đội khi di chuyển bóng: Khi dừng lại đột ngột hoặc chuyển thân, người không ngã ra sau nên không dừng lại được ngay và dễ bị mất thăng bằng; Khi di chuyển mắt không quan sát diễn biến trên sân; Khi di chuyển ngang hoặc ziczac, sự phối hợp toàn thân không được nhịp nhàng.

Những sai lầm thường mắc của đội ở kỹ thuật giữ bóng: để bóng lăn qua dưới chân;

Khi giữ bóng, tiếp xúc bóng ở vị trí hơi cao so với mặt đất; sau khi giữ bóng, bóng chưa nằm ở vị trí tốt nhất.

Từ kết quả trên, căn cứ vào các yếu lĩnh kỹ thuật của đá bóng trong giai đoạn học cơ bản, chúng tôi thống kê đội bóng gồm 25 lỗi sai thường mắc. Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn các lỗi sai lầm, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giảng viên, chuyên gia có trình độ chuyên môn và kinh nghiệm, hiểu rõ điều kiện học tập của nam đội tuyển bóng đá trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Theo quy ước đối tượng được phỏng vấn với kết quả thu được trên 75% số phiếu đồng ý, chúng tôi tổng hợp được 5 lỗi sai lầm thường mắc của nam sinh viên ở giai đoạn học cơ bản, đó là:

- 1/ Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân
- 2/ Kỹ thuật giữ bóng
- 3/ Kỹ thuật di chuyển bóng
- 4/ Kỹ thuật chuyền bóng
- 5/ Kỹ thuật chuyền – sút bóng bằng lòng bàn chân

Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ kỹ thuật đá bóng giai đoạn học cơ bản của nam đội tuyển bóng đá trường đại học sư phạm Hà Nội 2, các điều kiện lựa chọn nội dung kiểm tra đánh giá kỹ thuật đá bóng cho đội tuyển, đối tượng phỏng vấn là 20 huấn luyện viên, giảng viên, chuyên gia có trình độ chuyên môn và kinh nghiệm, chúng tôi lựa chọn được 5 nội dung đánh giá kỹ thuật đá bóng.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nội dung đánh giá kỹ thuật đá bóng:

TEST 1: Đá bóng bằng lòng vào ô 1x1m cự ly 8m (quả)

TEST 2: Đá bóng bằng lòng vào cầu môn lớn trên vạch 16m50 (quả)

TEST 3: Chuyền bóng chuẩn 20m (quả)

TEST 4: Đá bóng bằng lòng vào cầu môn 2x2m cự ly 13m (quả)

TEST 5: Đá bóng xa trong hành lang 5m (m)

1.2. Đánh giá thực trạng kỹ thuật đá bóng của nam đội tuyển bóng đá trường ĐHSPhN2”. Kết quả được trình bày ở bảng sau:

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm các test kỹ thuật của 2 nhóm TN – ĐC (n=20)

TT	TEST	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	P
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ Bỏ		
1	TEST 1	2.16	0.78	2.2	0.71	0.26	0.05
2	TEST 2	2.12	0.86	2.18	0.79	0.25	0.05
3	TEST 3	2.0	0.77	2.04	0.64	0.28	0.05
4	TEST 4	1.94	0.83	2.08	0.72	0.88	0.05
5	TEST 5	34.9	2.22	34.8	1.75	0.24	0.05

Đề tài tiến hành ứng dụng 5 test đã lựa chọn để kiểm tra đánh giá thực trạng kỹ thuật đá bóng của nam đội tuyển Bóng Đá trường Đại học sư phạm Hà Nội 2”

Qua bảng 1 so sánh các test kỹ thuật cho thấy:

Trước thực nghiệm thành tích kiểm tra các test kỹ thuật ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đối đồng đều không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, vì $t_{tính} < t_{bảng} = 1.96$. Điều này thể hiện các VĐV của 2 nhóm có

trình độ kỹ thuật là khá đồng đều và có tính ngẫu nhiên. Đồng thời, qua quan sát thi đấu cho thấy, nam đội tuyển Bóng Đá trường Đại học sư phạm Hà Nội 2 có kỹ thuật đá bóng vẫn còn nhiều sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật.

2. Xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật đá bóng cho nam đội tuyển Bóng Đá trường Đại học sư phạm Hà Nội 2

2.1. Xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ

Qua nghiên cứu và phỏng vấn các chuyên gia cũng như trực tiếp huấn luyện đội tuyển, chúng tôi nhận thấy nguyên nhân dẫn tới các sai lầm thường mắc của đội tuyển gồm những nguyên nhân sau: Khái niệm về kỹ thuật không chính xác; Mắt không quan sát bóng khi đá; Cảm giác cơ bắp và sự phối hợp toàn thân chưa tốt. Cảm giác không gian chưa được chuẩn xác; Quá căng thẳng khi thực hiện. Sức

mạnh cơ chân yếu...[3], [5].

Để xây dựng hệ thống bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình học tập kỹ thuật đá bóng, chúng tôi tiến hành hệ thống hoá các bài tập bổ trợ, bước đầu tổng hợp được 15 bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật đá bóng [4]. Từ kết quả trên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu, thời gian cách nhau một tháng, cùng một hệ thống bài tập, cùng một đối tượng phỏng vấn là 20 giảng viên, chuyên gia, huấn luyện viên đã và đang giảng dạy và huấn luyện bóng đá.

Qua bảng quy ước chọn các bài tập nào được đa số phiếu chọn đạt >75% thì được chọn làm các bài tập phát triển kỹ thuật cho nam đội tuyển Bóng Đá trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ còn 10 bài tập đủ điều kiện được lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm (bảng sau)

Bảng 2. Hệ thống các bài tập được lựa chọn

TT	Tên bài tập	Mã hóa
1	Chạy đà 3 bước	BT1
2	Chạy đà 5 bước	BT2
3	Thực hiện một bước đặt chân trụ	BT3
4	Chạy đà 3-5 bước đặt chân trụ	BT4
5	Đứng tại chỗ vung chân lẳng	BT5
6	Chạy đà vung chân lẳng thực hiện KT đánh bóng ở cự ly ngắn	BT6
7	Một bước tiếp xúc với bóng đặc hoặc một người giữ bóng	BT7
8	Chạy đà 3-5 bước đá bóng vào cầu môn nhỏ 2x3m	BT8
9	Đá bóng chết lăn sệt qua 2 marker rộng 2m	BT9
10	Khoảng cách 3m di chuyển tới thực hiện động tác đá bóng liên tục vào bóng treo	BT10

2.2 Ứng dụng thực nghiệm các bài tập bổ trợ

Ứng dụng hệ thống bài tập đã được tổng hợp thông qua phỏng vấn lựa chọn đã xác định được 10 bài tập bổ trợ phát triển kỹ năng phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Thời gian thực nghiệm là 8 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 2, 4, 6. Tổng số buổi tập là 24 buổi, thời gian thực hiện bài tập chuyên môn trong từng buổi tập là 30 - 50 phút/buổi, nội dung tập luyện để phát triển chuyên môn trong mỗi buổi tập được sắp xếp xen kẽ (2 - 3 nội dung).

Bảng 3. Kết quả đánh giá sau thực nghiệm của NTN và NĐC (n=20)

TT	TEST	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ Bỏ		
1	TEST 1	2.96	0.72	2.5	0.39	4.22	<0.05
2	TEST 2	3.32	0.76	2.8	0.62	5.49	<0.05
3	TEST 3	2.92	0.65	2.38	0.38	5.38	<0.05
4	TEST 4	2.74	0.76	2.38	0.44	4.73	<0.05
5	TEST 5	37	2.43	35.1	1.61	2.63	<0.05

Qua bảng 3 ta thấy: Sau 8 tuần tập luyện, kết quả của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở các test kiểm tra về kỹ thuật đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với tính > tbảng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Đề tài đã xây dựng và ứng dụng thực nghiệm hệ thống gồm 10 bài tập bổ trợ nhằm phát triển kỹ thuật đá bóng, đảm bảo việc nâng cao trình độ kỹ thuật cho nam đội tuyển Bóng Đá trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Kết quả ứng dụng thực nghiệm đánh giá được

sự phát triển rõ rệt của các chỉ tiêu về kỹ thuật.

KẾT LUẬN

Bài viết đã xây dựng và ứng dụng thực nghiệm hệ thống gồm 10 bài tập bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc và 5 chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật đá bóng của học sinh để phát triển kỹ thuật đá bóng giai đoạn học cơ bản, đảm bảo việc nâng cao trình độ kỹ thuật cho nam đội tuyển Bóng Đá trường Đại học sư phạm Hà Nội 2.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Ma Tuyết Điền (1999), *Bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*. Dịch: Đăng Bình, Nhà Xuất bản TDTT Hà Nội.
- [2]. Phạm Vương Kiệt (2003), *Một số bài tập bổ trợ giúp tiếp thu kỹ thuật đá bóng bằng lòng - mu bàn chân cho nam học sinh trường THPT dân tộc nội trú Thanh Hoá*, Luận văn nghiên cứu.
- [3]. Trần Vũ Phương (2021), *Giáo trình bóng đá*, Nhà xuất bản Đại học Thái Nguyên.
- [4]. Lý Vĩnh Trường (2017), *Giáo trình bóng đá*, Nhà xuất bản ĐHQG TPHCM
- [5]. 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.
- [6]. Cao Ngọc Thành (2023), *Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên trường đại học Hồng Đức*, Luận văn nghiên cứu.
- [7]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

* Nguồn bài báo: Được trích từ Đề tài KHCN cấp Bộ “Đổi mới nội dung, phương pháp tổ chức hoạt động TDTT ngoại khóa cho sinh viên Trường ĐHSPT Hà Nội 2 theo hướng nâng cao năng lực tổ chức các hoạt động giáo dục ngoài giờ cho học sinh cấp THPT” Mã số: B.2008-18-44. Cơ quan chủ trì: Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Bài nộp ngày 13/8/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024