

## LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 16 - 17 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM TỪ LIÊM HÀ NỘI

ThS. Dương Đăng Kiên

*Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội*

*Email: dangkien.gdqp@gmail.com*

**Tóm tắt:** Bài viết nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 16-17 đội tuyển Nam Từ Liêm, Hà Nội, sử dụng các phương pháp khoa học như phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát và thực nghiệm sư phạm. Qua phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, 60 bài tập được chọn, gồm 14 bài không bóng, 30 bài có bóng và 16 bài trò chơi thi đấu. Thực nghiệm 12 tháng trên 20 vận động viên (chia thành hai nhóm: thực nghiệm và đối chứng) cho thấy nhóm thực nghiệm cải thiện sức nhanh vượt trội, với kết quả kiểm tra có ý nghĩa thống kê ( $P < 0.05$ ). Hệ thống bài tập này nâng cao hiệu quả huấn luyện, cải thiện kỹ-chiến thuật và thể lực thi đấu.

**Từ khóa:** lựa chọn, bài tập, phát triển sức nhanh, nam vận động viên bóng đá

**Abstract:** The study focuses on selecting exercises to develop specialized speed for 16–17-year-old male football players of the Nam Tu Liem District, Hanoi team, using scientific methods such as literature analysis, interviews, observation, and