

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN FUTSAL TRƯỜNG THPT NGUYỄN AN NINH, QUẬN 10, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Lê Vũ Ngọc Toàn¹; ThS. Đỗ Bá Khang¹; ThS. Nguyễn Văn Trung²

¹*Trường Đại học sư Phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh*

²*Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh*

Tóm tắt: Trên cơ sở xác định các test và lựa chọn, ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn, kỹ thuật môn Bóng đá Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh. Từ đó, sử dụng vào công tác giảng dạy và huấn luyện các khóa sau.

Từ khóa: *Futsal, thể lực, Kỹ thuật, Bài tập, vận động viên*

Abstract: On the basis of identifying tests and selecting and applying exercises to develop professional and technical physical strength in Futsal Football, Nguyen An Ninh High School, District 10, Ho Chi Minh City. From there, use in teaching and training of the following courses.

Keywords: *Futsal, Fitness, Technique, Exercise, player.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá Việt Nam trong thời gian qua có nhiều tiến bộ nhảy vọt rất đáng khích lệ. Tuy chưa đoạt tuyệt hẳn sự bao cấp toàn diện đối với nền bóng đá nước nhà trước nay và cũng chưa hình thành hẳn một nền bóng đá chuyên nghiệp hoàn chỉnh với đầy đủ ý nghĩa của nó, nhưng dù sao sự thay đổi, sự chuyển biến, sự cải cách vừa qua cũng mang lại luồng gió mới vào nền Bóng đá đang muốn vươn lên vượt đỏi các nền bóng đá của các nước trong khu vực và châu lục.

Sau nhiều năm trực tiếp giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Futsal học sinh nam trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh tôi nhận thấy chương trình huấn luyện cho đã cũ không có gì đổi mới, VĐV tập luyện thể lực dễ bị nhàm chán do thời gian kéo dài của các bài tập thể

lực cũ tạo ra, khả năng xử lý bóng của các VĐV chậm vì cường độ tập với bóng của các VĐV chỉ ở mức trung bình mà đặc thù của bộ môn Futsal là thi đấu ở cường độ rất cao và đòi hỏi VĐV hoạt động liên tục trong điều kiện yếm khí. Trong thời gian đó, tôi có được biết tới các bài tập “Tabata” thông qua các chương trình huấn luyện chuyên sâu về môn Bóng đá của các chuyên gia đã giảng dạy và huấn luyện VĐV thành thíc cao. Các bài tập Tabata là các bài tập được tập luyện ở cường độ gần tối đa, do giáo sư Izumi Tabata của trường Đại học Ritsumeikan nghiên cứu vào năm 1996. Các bài tập này sử dụng từ 20 đến 30 giây tập các bài tập với cường độ gần tối đa (ở cường độ trung bình đạt ngưỡng 170% VO_2VO_2 max) sau đó là 10 giây nghỉ, lặp lại liên tục trong 4 phút (8 chu kỳ). Các bài tập này đưa người tập vào môi trường hoạt động tối đa bắt cơ thể người tập duy trì cường độ gần

độ tối đa trong điều kiện yếm và hiếu khí, gần giống như môi trường thi đấu trong bộ môn Futsal với đặc thù là thi đấu ở cường độ cao và gần tối đa, mỗi đội bóng thường sẽ sắp xếp thành 2, mỗi tổ 4 người, thi đấu liên tục từ 3 cho đến 4 phút ở cường độ gần tối đa và sau đó thay tổ khác cho đến khi hết hiệp thi đấu.

Xuất phát từ các vấn đề trên, tôi đã tiến hành nghiên cứu xác định test đánh giá thể lực, kỹ thuật và lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Futsal học sinh nam trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh.

Bài viết sử dụng một số phương pháp thường quy như: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV

Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh

Để xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV bóng đá Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh chúng tôi tiến hành tham khảo tài liệu, sách giáo trình chuyên ngành, báo chuyên môn, internet,... kết hợp tọa đàm trao đổi với các giáo viên, HLV đang phụ trách và huấn luyện môn Bóng đá tại các trường học và trung tâm bóng đá trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh, đồng thời quan sát thực tiễn các CLB, trung tâm đào tạo bóng đá Bóng đá trẻ trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Sau khi chúng tôi tổng hợp và tiến hành phát phiếu phỏng vấn đến các chuyên gia, các test được sử dụng cao có tỷ lệ trên 90% sẽ được lựa chọn để tiếp tục tiến hành kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test trước khi đưa vào đánh giá thực trạng. Kết quả các test được chúng tôi sử dụng 5 test Thể lực chuyên môn và 4 test Kỹ thuật tại bảng 1.

Bảng 1. Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV bóng đá Futsal

TT	TEST	LẦN 1		LẦN 2		r	P
		X	S	X	S		
	Thể lực chuyên môn						
1	Bật xa tại chỗ (cm)	183.53	9.69	184.40	9.79	0.97	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.05	0.61	10.54	0.58	1.00	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.27	1.44	19.33	1.34	0.95	<0.05
4	Chạy 5 lần x 30m lặp lại (s)	6.37	0.47	6.37	0.45	0.90	<0.05
5	Chạy 1000m (s)	392.80	30.33	398.80	31.68	0.98	<0.05
	Kỹ thuật						
1	Tâng bóng (lần)	9.80	1.94	9.93	2.14	0.98	<0.05
2	Chuyền bóng 20m vào cầu môn 10 quả (quả)	7.00	0.52	6.93	0.77	0.84	<0.05
3	Dẫn bóng 25m luân cọc sút cầu môn (s)	13.95	1.25	14.14	1.33	0.94	<0.05
4	Sút bóng 10m vào cầu môn 10 quả (quả)	6.93	0.57	6.80	0.65	0.85	<0.05

Qua bảng 1, về hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy độ tin cậy sau 2 lần kiểm tra đều có $r > 0.8$ và $P < 0.05$.

Như vậy các test thể lực chuyên môn và kỹ thuật có độ tin cậy ở mức cao. Điều này cho thấy hệ thống các test trên có đủ độ tin cậy cả tính khả thi để lựa chọn một số test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh

Để lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi dựa trên một số nguyên tắc để lựa chọn bài tập, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia Bóng đá trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh và đã tổng hợp 52 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh.

3. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn, kỹ thuật của nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện

3.1. Thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh

Bảng 2. Thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh

TT	TEST	THAM SỐ			
		\bar{X}	S	Cv	ϵ
Thể lực chuyên môn					
1	Bật xa tại chỗ (cm)	183.53	9.69	5.28	0.029
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.05	0.61	5.54	0.030
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.27	1.44	7.45	0.041
4	Chạy 5 lần x 30m lặp lại (s)	6.37	0.47	7.35	0.040
5	Chạy 1000m (s)	392.80	30.33	7.72	0.043
Kỹ thuật					
6	Tâng bóng (lần)	9.80	1.94	19.79	0.109
7	Chuyền bóng 20m vào cầu môn 10 quả (quả)	7.00	0.52	7.38	0.041
8	Dẫn bóng 25m luân cọc sút cầu môn (s)	13.95	1.25	8.96	0.049
9	Sút bóng 10m vào cầu môn 10 quả (quả)	6.93	0.57	8.27	0.046

Kết quả nghiên cứu thể hiện ở bảng 2 thể hiện đầy đủ các chỉ tiêu thống kê cơ bản như: giá trị trung bình (\bar{X}); độ lệch chuẩn (S); hệ số biến thiên (C_v); sai số tương đối của giá trị trung bình (\mathcal{E}) cho thấy: Hệ số biến thiên (C_v), tham số phản ánh độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể; ở hầu hết các chỉ số đánh giá đều cho thấy: Tất cả các chỉ số về thể lực chuyên môn có độ đồng nhất cao (đồng nghĩa với độ phân tán dao động nhỏ) giữa các cá thể nghiên cứu ($C_v < 10\%$). Đây luôn là những chỉ số luôn có độ đồng nhất cao vì ít chịu ảnh hưởng của yếu tố môi trường, điều kiện sống như dinh dưỡng, chế độ sinh hoạt, làm việc... Đồng thời chúng lại là những chỉ số được đo lường bởi “thang đo tỷ lệ - Scale”, là những thang đo có “số không” tuyệt đối. Riêng test Tăng bóng (lần) có hệ số biến thiên $10\% < 19.79 <$

20 % nên có độ đồng nhất trung bình. Độ biến thiên dao động giữa các cá thể trong tập hợp mẫu, quần thể nhỏ và tất cả các giá trị trung bình mẫu đều đủ tính đại diện ($\varepsilon < 0.05$).

3.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh

Sau thời gian tập luyện 6 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành Phố Hồ Chí Minh. Trên cơ sở các số liệu thu thập được, tiến hành so sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nhóm nghiên cứu trước và sau 6 tháng tập luyện thông qua chỉ số nhíp tăng trưởng thu được kết quả ở bảng 3.

Bảng 3. Nhíp tăng trưởng các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh, Quận 10, TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện

TT	TEST	X_1	S	X_2	S	\bar{W}	t	P
Thể lực chuyên môn								
1	Bật xa tại chỗ (cm)	183.53	9.69	218.71	13.58	4.37	9.17	<0.05
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.05	0.61	10.26	0.50	1.85	6.68	<0.05
3	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	19.27	1.44	28.09	2.25	9.32	26.29	<0.05
4	Chạy 5 lần x 30m lặp lại (s)	6.37	0.47	5.90	0.43	1.91	13.32	<0.05
5	Chạy 1000m (s)	392.80	30.33	320.79	12.30	5.05	8.63	<0.05
Kỹ thuật								
6	Tăng bóng (lần)	9.80	1.94	17.14	3.04	13.62	12.68	<0.05
7	Chuyền bóng 20m vào cầu môn 10 quả (quả)	7.00	0.52	8.27	0.68	4.15	6.21	<0.05
8	Dẫn bóng 25m luồn cọc sút cầu môn (s)	13.95	1.25	11.00	1.20	5.90	10.96	<0.05
9	Sút bóng 10m vào cầu môn 10 quả (quả)	6.93	0.57	8.73	0.57	5.74	12.91	<0.05

Số liệu ở bảng 3 cho thấy, sau 6 tháng tập luyện giá trị trung bình (\bar{X}) của tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành Phố Hồ Chí Minh đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì đều có $t_{\text{tính}} > t_{0.05} = 2.145$. Ở nội dung thể lực chuyên môn, test Nằm ngửa gập bụng có sự tăng trưởng lớn nhất và test Tăng bóng có sự tăng trưởng nhiều ở nội dung kỹ thuật.

Từ kết quả trên cho thấy hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành Phố Hồ Chí Minh của đề tài lựa chọn đã mang lại kết quả tốt.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi xác định được 5 test thể lực chuyên môn: Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 5 lần x 30m (s), Chạy con thoi 4x10m (s), Chạy 1000m (s), Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); 4 test kỹ thuật môn: Tăng bóng (lần), Chuyển bóng 20m vào cầu môn 10 quả (quả), Dẫn bóng 25m luôn cọc sút cầu môn (s), Sút bóng 10m vào cầu môn 10 quả (quả) và lựa chọn được 52 bài tập để phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành phố Hồ Chí Minh.

Các huấn luyện viên, giáo viên giảng dạy môn Bóng đá tại trường và tại Thành phố Hồ Chí Minh có thể tham khảo và ứng dụng hệ thống các test để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và những bài tập thực nghiệm này để nâng cao trình độ thể lực và kỹ thuật cho các em học sinh tại đơn vị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đỗ Bá Khang (2021), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV Futsal trường THPT Nguyễn An Ninh Quận 10, Thành Phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐHSP TDTT TPHCM.
- [2]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc, *Giáo trình đo lường thể thao (2010)*, NXB Thể dục thể thao.
- [3]. Dương Nghiệp Chí – Trần Quốc Tuấn, Viện Khoa học TDTT (2004), “*Nghiên cứu các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng đá trẻ nam từ 11 – 18 tuổi*”, NXB TDTT Hà Nội.
- [4]. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình toán thống kê*, nxb tdt 2010
- [5]. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, NXB Đại học Quốc gia TP HCM.
- [6]. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Ngọc Minh (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi (tập 1 từ 11-14 tuổi)*, NXB TDTT Hà Nội.
- [7]. Bloomfield (2007), *The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports*, Sports Medicine 2008; 38 (1).
- [8]. https://en.wikipedia.org/wiki/Highintensity_interval_training#Tabata_regimen

Bài nộp ngày 14/9/2022, phản biện ngày 18/5/2023, duyệt đăng ngày 25/5/2023