

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Nguyễn Đình Lê Thái

Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TÓM TẮT

Qua các bước sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, qua quan sát thực tiễn, nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập phát triển sức nhanh và 9 test đánh giá có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho nam vận động viên Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng. Đây là những phương tiện chuyên biệt được ứng dụng trong kế hoạch huấn luyện phát triển sức nhanh, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả sau 4 tháng thực nghiệm nghiên cứu nhận thấy, các bài tập phát triển sức nhanh cho VĐV đã được lựa chọn đạt hiệu quả tốt và giúp nâng cao sức nhanh cho nam vận động viên bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, đánh giá kết quả đều tăng trưởng và ý nghĩa thống kê. Điều này cho thấy các bài tập được lựa chọn là phù hợp với đối tượng thực nghiệm và điều kiện thực tế của Nhà trường.

Từ khóa: vận động viên, đội tuyển, Futsal, Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

1. ĐẶC VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao đối kháng được yêu thích nhất trên toàn thế giới hiện nay. Đây cũng là môn thể thao mang tính cạnh tranh cao. Dù chơi ở bất cứ cấp độ nào, bạn và đồng đội cũng phải thường xuyên rèn luyện kỹ thuật và thể lực nhằm đạt được phong độ cao nhất.

Qua thực tế cho thấy, muốn phát triển và nâng cao chất lượng bóng đá đỉnh cao thì vấn đề trước tiên là phải phát triển bóng đá phong trào, đặc biệt là phát triển phong trào bóng đá học đường cho học sinh, sinh viên. Vì đây là một môn thể thao tập thể mang tính đồng đội, có sự gắn kết lẫn nhau về thể lực, trí lực, kỹ thuật, chiến thuật tốt, phải phối hợp ăn ý với nhau, có phản ứng nhanh, lúc chạy lúc dừng liên tục tranh cướp bóng, những cú che chắn bóng, cản người hỗ trợ đồng đội khi tấn công... [1] những động tác đó không những cần độ nhanh nhạy chính xác mà còn cần phải có sức nhanh, do đó tinh thần tập thể đóng vai trò rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu.

Vài năm gần đây bóng đá học đường phát triển mạnh, đặc biệt môn Futsal. Đặc thù của môn Futsal là đá tổng lực, đòi hỏi các cầu thủ không chỉ có kỹ thuật khéo léo mà còn cần phải phối hợp,

điều phối tốt các tố chất thể lực trong suốt quá trình thi đấu [2], trong đó sức nhanh là một trong những tố chất thể lực rất quan trọng không thể thiếu của cầu thủ Futsal.

Căn cứ vào trình độ thực tế về sức nhanh của nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng qua kiểm tra thực trạng ban đầu, cũng như quan sát thực tế các buổi tập và thi đấu các giải bóng đá sinh viên, cho thấy trình độ sức nhanh của các VĐV chưa cao, tốc độ trong các pha dứt phá, di chuyển, đi bóng, chuyền bóng, áp sát đối phương, ghi bàn... còn hạn chế, gây ảnh hưởng không nhỏ đến thành tích tập luyện và thi đấu [3, 4]. Do đó, lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh để đưa vào chương trình huấn luyện có ý nghĩa rất cấp thiết và quan trọng trong việc cải thiện sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Futsal [3, 5], việc xác định bài tập, lựa chọn bài tập cụ thể phụ thuộc vào đặc thù của môn thể thao, mục tiêu tập luyện và giai đoạn huấn luyện. Trong tập luyện và thi đấu môn Futsal thì tố chất sức nhanh chiếm ưu thế rất quan trọng. Vì vậy, nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal

Tác giả liên hệ: Nguyễn Đình Lê Thái

Email: thaindl@hiu.vn

Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng” cần được thực hiện.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

- Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể phỏng vấn: Đối tượng khảo sát phỏng vấn là 24 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên, ban quản lý, trọng tài có chuyên môn về bóng đá và giảng dạy thể dục thể thao.

+ Khách thể thực nghiệm: Gồm 20 nam vận động viên đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, chia 2 nhóm gồm: 10 nam VĐV nhóm thực nghiệm và 10 nam VĐV nhóm đối chứng.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu nghiên cứu sử dụng các phương pháp gồm [6]:

- Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

- Phương pháp điều tra xã hội học

- Phương pháp kiểm tra sự phạm

- Phương pháp thực nghiệm sự phạm

- Phương pháp toán học thống kê

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các tài liệu, đồng thời thông qua quan sát thực tiễn và trao đổi trực tiếp với huấn luyện viên (HLV) bóng đá Futsal tại các câu lạc bộ. Nghiên cứu đã sơ lược được 42 bài tập phát triển sức nhanh phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn công tác giảng dạy - huấn luyện cho sinh viên trường. Sau đó, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 24 nhà chuyên môn, các giảng viên, HLV có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện bóng đá Futsal, để xác định mức độ ưu tiên của các bài tập theo 3 mức: Thường xuyên sử dụng; ít sử dụng và không sử dụng. Việc lựa chọn các bài tập được dựa trên nguyên tắc chỉ chọn những bài tập có số ý kiến từ mức ưu tiên chiếm tỷ lệ 75% trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn với 24 phiếu phát ra và thu về 24 phiếu [8]. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Qua Bảng 1, theo quy ước ở trên, nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập đạt 75% mức độ ưu tiên sử dụng dùng để đánh giá sức nhanh gồm: Các bài tập thể lực chung (6 bài); Các bài tập với tạ (4 bài); Các bài tập chạy tốc độ (7 bài); Bài tập phản ứng đơn (2 bài); Bài tập phản ứng, phản xạ (3 bài); Các bài tập di chuyển tốc độ với bóng (8 bài).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

TT	Nội dung bài tập	Mức độ đánh giá					
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
A	* Các bài tập thể lực chung						
1	Bật zít zắt ngang qua chướng ngại vật	21	87.50	3	12.50	0	0
2	Gập đùi trước sau	18	75.00	5	20.83	1	4.17
3	Bài tập cơ lưng, cơ bụng	17	70.83	7	29.17	0	0
4	Nhảy qua lại 2 bên quả bóng	11	45.83	6	25.00	7	29.17
5	Nằm gập chân	20	83.33	4	16.67	0	0
6	Đi xe cút kít 3 x 15m	16	66.70	5	20.83	3	12.50
7	Bật lên bực bằng hai chân	21	87.50	3	12.50	0	0
8	Tại chỗ bước chân đổi nhau liên tục trong vòng 45 giây	20	83.33	3	12.50	1	4.17
9	Các bài tập ép dẻo, căng cơ tĩnh - động lực	17	70.83	6	25.00	1	4.17
10	Trò chơi ngày và đêm	8	33.33	11	45.83	5	20.83
11	Bóng chuyền	19	79.17	5	20.83	0	0
B	* Các bài tập với tạ						
1	Gánh tạ 15kg bật nhảy	18	75.00	6	25.00	0	0
2	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống	19	79.17	5	20.83	0	0

TT	Nội dung bài tập	Mức độ đánh giá					
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
3	Các bài tập bụng lưng với tạ	21	87.50	3	12.50	0	0
4	Ngồi đập tạ máy	19	79.17	5	20.83	0	0
C * Các bài tập chạy tốc độ							
1	Ôm bóng chạy luân cộc	20	83.33	4	16.67	0	0
2	Chạy 30m xuất phát cao	21	87.50	3	12.5	0	0
3	Chạy 60m xuất phát cao	20	83.33	4	16.67	0	0
4	Chạy 100m xuất phát cao	10	41.67	9	37.50	5	20.83
5	Chạy 200m	9	37.50	8	33.33	7	29.17
6	Chạy thang dây	18	75.00	6	25	0	0
7	Chạy biến tốc 10m nhanh 10m chậm	11	45.83	6	25	7	29.17
8	Chạy biến tốc 50m nhanh 50 chậm	19	79.17	5	20.83	0	0
9	Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm	19	79.17	5	20.83	0	0
10	Chạy với tốc độ cao nhất, cầu thủ xuất phát đến cột mốc rồi quay trở lại vị trí ban đầu	18	75.00	6	25	0	0
D * Bài tập phản ứng đơn							
1	Đánh đầu vào tường	8	33.33	11	45.83	5	20.83
2	Sút cầu môn cách khung thành 6m	20	83.33	4	16.67	0	0
3	Sút cầu môn cách khung thành 9m	19	79.17	5	20.83	0	0
E * Bài tập phản ứng, phản xạ							
1	Chạy con thoi	19	79.17	4	16.67	1	4.17
2	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 chạy theo hướng khác	18	75.00	4	16.67	0	0
3	Xuất phát ở nhiều tư thế khác nhau khi nghe hiệu lệnh còi. Nhảy qua lại 2 bên quả bóng	10	41.67	8	33.33	6	25
4	Các phương án tập: chạy lùi lưng về trước, dẫn bóng chạy ngang, chạy biến tốc, chạy kết hợp bật cao	18	75.00	6	25	0	0
F * Các bài tập di chuyển tốc độ với bóng							
1	Dẫn bóng chạy tốc độ 15m	11	45.83	7	29.17	6	25
2	Dẫn bóng chạy tốc độ 30m	15	62.50	5	20.83	4	16.67
3	A và B cùng dẫn bóng sau đó A chuyền bóng cho B và B chuyền sệt cho A cả hai cùng thực hiện sút cầu môn	20	83.33	3	12.5	1	4.17
4	Các cầu thủ xếp theo 2 hàng dọc cách nhau 5m HLV đá bóng vào khung trống tùy ý số 1 và số 2 đồng thời chạy lên cướp bóng. Khi một cầu thủ giành được bóng thì cầu thủ kia xoạc bóng. Nhịp điệu tăng dần từ chậm đến nhanh	19	79.17	4	16.67	1	4.17
5	Cầu thủ A chuyền bóng cho cầu thủ B trong lúc đó cầu thủ C từ phía sau tăng tốc tới khu 6m nhận đường bật tường của B, sau đó thực hiện sút cầu môn	18	75.00	6	25	0	0
6	Dẫn bóng di chuyển tốc độ cao, qua cọc và sút cầu môn	19	79.17	5	20.83	0	0

TT	Nội dung bài tập	Mức độ đánh giá					
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
7	Dẫn bóng nhanh qua cọc và thực hiện sút cầu môn. Bài tập được áp dụng theo nhóm số lượng cọc từ 3 đến 5 và đặc lộn xộn. Yêu cầu dẫn bóng nhanh mà không chạm cọc	21	87.50	2	8.33	1	4.17
8	Chạy lượn cọc cao 1m50 và mỗi cọc đặc cách nhau 1m20 nhận bóng từ biên tạt vào sút cầu môn	18	75.00	6	25.00	0	0
9	Cầu thủ A và B đứng quay mặt về phía cầu môn trong tư thế chuẩn bị, cầu thủ C chuyền một đường chuyền bóng dài từ 10m đến 15m. A và B cùng xuất phát đuổi bóng, cầu thủ nào nhận được bóng sẽ thực hiện cú sút cầu môn. Cầu thủ còn lại có thể truy cản đối phương	19	79.17	4	16.67	1	4.17
10	Cầu thủ A chuyền cho B, B chuyền một chạm cho C, và C chuyền cho D để D sút cầu môn	19	79.17	5	20.83	0	0

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.
- Thời gian thực nghiệm: Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong 04 tháng, tần số buổi tập 3 buổi/tuần, vào thời gian ngoại khóa của trường, thời gian mỗi buổi tập từ 60 đến 90 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng).
- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 VĐV đội tuyển bóng đá Futsal nam Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng và được chia thành 02 nhóm một cách ngẫu nhiên:
 - + Nhóm 01 nhóm thực nghiệm: Gồm 10 VĐV tập luyện theo 30 bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn.
 - + Nhóm 02 nhóm đối chứng: Gồm 10 nam VĐV tập theo các bài tập cũ của huấn luyện viên trường đưa vào.
- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng.

3.2.2. Đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển sức nhanh của nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng

- Cơ sở lựa chọn test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng được dự trên nghiên cứu của tác giả

Nguyễn Đình Lê Thái và cộng sự [7], cụ thể:

Trước thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng 09 test [8, 9] đã được lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ sức nhanh giữa 02 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ sức nhanh của 02 nhóm là tương đồng nhau, không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, khi $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng, trước thực nghiệm, trình độ sức nhanh của hai nhóm là tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan. Kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Sau thực nghiệm, sau 04 tháng thực nghiệm, nghiên cứu tiếp tục dùng 09 test [8] đã được sử dụng ở trước thực nghiệm để kiểm tra nhằm xác định mức độ ảnh hưởng của các bài tập đến sự phát triển sức nhanh 02 nhóm. Kết quả kiểm tra cho thấy: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng với 9/9 test mang ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ và nhịp tăng trưởng W% dao động từ 1.351 đến 5.744%, trong đó có 3/9 test có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và 6/9 test có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$. Điều này cho thấy, các bài tập nghiên cứu đã lựa chọn có tác dụng tích cực đến sự phát triển sức nhanh tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng. Kết quả được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Nội dung test	Nhóm thực nghiệm (n = 10)			Nhóm đối chứng (n = 10)			So sánh	
		$\bar{X}_{TN}$	δ	Cv	$\bar{X}_{DC}$	δ	Cv	t	p
1	Chạy 15m xuất phát cao (s)	2.223	0.020	0.901	2.213	0.041	1.845	0.346	> 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.270	0.074	1.735	4.260	0.053	1.242	0.180	> 0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.770	0.456	5.871	7.774	0.562	7.225	0.029	> 0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10.110	0.186	1.845	10.074	0.248	2.462	0.409	> 0.05
5	Chạy 5 lần x 30m (s)	4.719	0.238	5.045	4.713	0.232	4.920	0.060	> 0.05
6	Chạy luồn cọc 20m (s)	3.725	0.119	3.187	3.732	0.080	2.147	0.100	> 0.05
7	Chạy T-test (s)	7.684	0.185	2.411	7.683	0.217	2.821	0.011	> 0.05
8	Dẫn bóng luồn 4 cọc cự ly 20m sút cầu môn (s)	5.636	0.182	3.231	5.696	0.151	2.647	0.689	> 0.05
9	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	8.274	0.078	0.940	8.276	0.035	0.419	0.035	> 0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thực nghiệm giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 4 tháng tập luyện

TT	Nội dung test	Nhóm thực nghiệm (n = 10)			Nhóm đối chứng (n = 10)			So sánh	
		$\bar{X}_{TN}$	δ	Cv	$\bar{X}_{DC}$	δ	Cv	t	p
1	Chạy 15m xuất phát cao (s)	2.153	0.012	0.539	2.201	0.028	1.275	2.184	< 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.153	0.030	0.727	4.232	0.040	0.957	2.227	< 0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (s)	7.377	0.344	4.658	7.632	0.526	6.886	2.139	< 0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	9.827	0.185	1.880	10.020	0.165	1.646	2.201	< 0.05
5	Chạy 5 lần x 30m (s)	4.484	0.143	3.184	4.651	0.180	3.865	2.166	< 0.05
6	Chạy luồn cọc 20m (s)	3.517	0.055	1.552	3.648	0.089	2.444	2.747	< 0.05
7	Chạy T-test (s)	7.554	0.129	1.713	7.626	0.085	1.111	0.981	> 0.05
8	Dẫn bóng luồn 4 cọc cự ly 20m sút cầu môn (s)	5.463	0.116	2.116	5.621	0.124	2.205	2.278	< 0.05
9	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	8.163	0.060	0.737	8.211	0.036	0.439	0.958	> 0.05

4. BÀN LUẬN

Sau 4 tháng tập luyện các bài tập sức nhanh, kết quả cho thấy thành tích của các VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng đã có sự cải thiện và tăng tiến nhất định, tuy nhiên với hệ thống bài tập phát triển sức nhanh được tác giả xây dựng dựa trên sự đóng góp ý kiến và lựa chọn của các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên, ban quản lý và trọng tài bóng đá Futsal, cùng với việc sử dụng phương pháp huấn luyện hợp lý, logic có khoa học, với cường độ vận động thích hợp, hệ thống bài tập đã tác động lên cơ thể VĐV một cách có hiệu quả, điều đó cho thấy sức nhanh của nam VĐV nhóm thực nghiệm được cải thiện sức nhanh tốt hơn nhóm đối chứng, cụ thể như sau:

Trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra so sánh cho thấy, sức nhanh của 2 nhóm nam VĐV đối chứng và thực nghiệm là tương đồng nhau, không có sự khác biệt về trình độ ban đầu, với $Cv = 0.419 - 5.045 < 10\%$, khi $t_{tính} < t_{bảng} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Sau 4 tháng tập luyện sức nhanh, thành tích của nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học

Quốc tế Hồng Bàng, nhóm đối chứng có 7/9 test có sự phát triển mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ với $t_{tính} = 2.25$ đến $5.975 > t_{bảng} = 2.252$, trong đó có 1 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$, bên cạnh đó có 2 test có tăng về thành tích kiểm tra nhưng không mang ý nghĩa thống kê vì có $t_{tính} < t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ và nhịp tăng trưởng $W\%$ tăng thấp dao động từ 0.537 đến 2.276%.

Nhóm thực nghiệm có thành tích phát triển với 9/9 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{tính} > t_{bảng}$ với nhịp tăng trưởng $W\%$ dao động từ 1.351 đến 5.744%, trong đó có 3/9 test có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và 6/9 test có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$.

5. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu là nam VĐV đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 04 thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

Kiến nghị

1. Ban huấn luyện đội tuyển bóng đá Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng có thể sử dụng kết quả nghiên cứu của nghiên cứu để kiểm tra đánh giá VĐV, để có phương pháp điều chỉnh chương trình, hệ thống bài tập và phương pháp tập luyện nhằm nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu cho VĐV tốt hơn.

2. Cần có thêm các nghiên cứu với các nhóm tuổi và giới tính khác, các tổ chất thể lực khác để có thể hoàn thiện hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện đa dạng hơn, nhằm nâng cao các tổ chất thể lực, kỹ thuật, tâm lý và chức năng sinh lý cho vận động viên, liên tục nâng cao trình độ tập luyện và thành tích thi đấu cho đội tuyển.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] N. T. Tiến, Đ. T. Thịnh, L. V. Trường, D. T. Bình, T. H. Thiện, N. K. Duy, *Giáo trình Lý luận và Phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Đại học quốc gia Tp.HCM, 2017

[2] L. V. Trường, N. H. Sơn, N. H. H. Phúc, T. Đ. Dương, *Giáo trình bóng đá Futsal*, NXB Đại Học Quốc Gia TP.HCM, 2015.

[3] L. Q. Nghĩa, "Xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện sức nhanh cho VĐV đội tuyển bóng đá Futsal nam trường THPT chuyên Lê Hồng Phong," Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, 2014.

[4] P. T. T. Anh, "Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV đội bóng đá nam Futsal Sài Gòn FC sau 1 năm tập luyện," Trường Đại học TDTT Tp.HCM, 2017.

[5] N. H. Phúc, "Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng

các bài tập phát triển sức nhanh cho vận động viên nam câu lạc bộ Futsal Thái Sơn Nam Thành Phố Hồ Chí Minh," Trường Đại học TDTT Tp.HCM, 2019.

[6] N. T. Tiến, T. H. Quang, N. H. M. Thuận, N. K. Duy, *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB Đại học quốc gia Tp. Hồ Chí Minh, 2016.

[7] N. Đ. L. Thái, L. T. A. Ngọc, H. H. Sơn "Đánh giá thực trạng sức nhanh cho nam vận động viên đội tuyển Futsal Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng," *Tạp chí Khoa học Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng*, Số đặc biệt, 2022.

[8] L. Q. Phụng, *Cẩm nang sử dụng các test đánh giá thể lực*, NXB TDTT, Hà Nội, 2009.

[9] N. V. Tiến, "Nghiên cứu xây dựng hệ thống Test tuyển chọn vận động viên Bóng đá dự bị tập trung và tập trung tỉnh Bình Dương," Trường Đại học TDTT Tp.HCM, 2013.

Selecting exercises to develop speed for male athletes of Hong Bang International University Futsal team

Nguyen Dinh Le Thai

ABSTRACT

Through the steps of using the method of scientific research in physical education and sports, through practical observation, the topic has selected 30 exercises to develop quick strength and 9 assessment tests that are reliable and informative enough for male Futsal athletes of Hong Bang International University. These are specialized tools applied in the training plan to develop quick strength, contributing to improving the effectiveness of training for the research subject. The results after 4 months of experimentation show that the selected exercises to develop quick strength for athletes are effective and help improve quick strength for male Futsal athletes of Hong Bang International University, the evaluation results are all growing and statistically significant. This shows that the selected exercises are suitable for the experimental subject and the actual conditions of the school.

Keywords: athletes, team, Futsal, Hong Bang International University

Received: 20/5/2025

Revised: 24/6/2025

Accepted for publication: 26/6/2025