

DOI: <https://doi.org/10.59294/HIUJS.28.2024.600>

# Lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện

Hoàng Hải Sơn\* và Phạm Đình Mai Phương  
Trường Đại học Quốc Tế Hồng Bàng

## TÓM TẮT

Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá sức nhanh và 28 bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức gồm: 09 bài tập không bóng; 15 bài tập với bóng và 04 bài tập trò chơi. Sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả cho thấy sức nhanh của nhóm TN tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC và có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**Từ khóa:** Bóng đá, bài tập, sức nhanh, nam VĐV đội tuyển Bóng đá, U12, Quận 9, Thành phố Thủ Đức

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích trong môn Bóng đá phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó sức nhanh đóng vai trò quan trọng, quyết định một phần việc thắng thua trong các cuộc thi đấu, bởi sự nhanh nhẹn sẽ cho phép bạn vượt qua các cầu thủ đối phương và có quyền kiểm soát bóng. Bóng đá hiện đại là Bóng đá tấn công, được triển khai với nhịp độ cao, toàn đội tấn công, lấy đông đánh ít, cầu thủ di chuyển với tốc độ nhanh, bất ngờ dứt điểm ghi bàn trong mọi tình huống. Trong Bóng đá hiện đại ngày nay, khoảng khắc chuyển đổi giữa tấn công và phòng ngự là rất nhanh. Đội bóng nào có tốc độ chuyển đổi giữa phòng ngự sang tấn công hoặc tấn công sang phòng ngự một cách chủ động và nhanh hơn đối phương thì đội bóng đó sẽ làm chủ trận đấu và khả năng giành thắng lợi là rất lớn. Cho nên việc phát triển sức nhanh là hết sức cần thiết đối với một vận động viên Bóng đá [1].

Sức nhanh là năng lực phản ứng của cơ thể đối với các loại kích thích nhằm hoàn thành một động tác hay di động một cự ly nào đó trong khoảng thời gian ngắn nhất. Tố chất sức nhanh là một trong các tố chất cơ bản của vận động viên Bóng đá, chiếm một vị trí quan trọng trong các tố chất thể lực của vận động viên. Ngày nay, do tốc độ của các trận đấu Bóng đá ngày một nhanh, nên yêu cầu khả năng nhanh nhẹn đối với cầu thủ ngày càng cao. Trong một chuẩn mực nào đó, cầu thủ có tốc độ tốt trong

thi đấu, luôn luôn là nhân tố quan trọng trong việc chiếm ưu thế về không gian và thời gian, nó cũng thể hiện ở mặt tập thể, ở cá nhân, tính uy hiếp trong tấn công và tạo sự tin cậy trong phòng ngự. Ngày nay, tố chất sức nhanh được xem như là một trong những chỉ tiêu để đánh giá vận động viên Bóng đá xuất sắc [2].

Là cán bộ thể thao, không khỏi băn khoăn suy nghĩ là làm sao để Bóng đá nước ta nói chung và Thành phố Hồ Chí Minh nói riêng ngày càng phát triển hơn nữa. Thực tế qua quan sát những vận động viên Bóng đá U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức tập luyện, nhận thấy vấn đề thể lực của các vận động viên này là rất hạn chế, đặc biệt là sức nhanh. Các VĐV không có được sự nhanh nhẹn cần thiết trong từng pha tranh bóng, để thực hiện sự phối hợp và ý đồ của huấn luyện viên, chính vì vậy thành tích thi đấu chưa cao. Sự hạn chế đó là do việc sử dụng các bài tập trước đây đã còn không phù hợp với Bóng đá hiện đại. Xuất phát từ thực tế đó nên mạnh dạn chọn đề tài: “Lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện”.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để đạt được mục đích, nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự

Tác giả liên hệ: Hoàng Hải Sơn

Email: [sonhh2@hiu.vn](mailto:sonhh2@hiu.vn)

phạm; thực nghiệm sự phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu gồm 16 Vận động viên chia thành hai nhóm: Nhóm thực nghiệm có 8 VĐV, nhóm đối chứng có 8 VĐV.

### 3. KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

#### 3.1. Đánh giá thực trạng sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức

##### 3.1.1. Lựa chọn test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức

Để lựa chọn test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức, đề tài thực hiện theo 4 bước như sau:

- *Bước 1:* Hệ thống hóa các test đã được sử dụng

trong đánh giá sức nhanh cho VĐV Bóng đá trong và ngoài nước.

- *Bước 2:* Lược bỏ bớt những test trùng lặp và không thích hợp.

- *Bước 3:* Dùng phiếu phỏng vấn xin ý kiến của các cán bộ, HLV, giáo viên để lựa chọn các test đặc trưng, thường sử dụng trong đánh giá sức nhanh cho VĐV Bóng đá.

- *Bước 4:* Kiểm nghiệm độ tin cậy của test.

Để xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn trên khách thể nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp test lặp lại (Restest) nhằm xác định mối tương quan thành tích giữa hai lần kiểm tra đề tài đã tiến hành kiểm tra các test trên đối tượng nghiên cứu cách nhau một tuần. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

**Bảng 1.** Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức nhanh

STT	Test	$r_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 15m XPC (s)	0.84	< 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	0.89	< 0.05
3	Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)	0.86	< 0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	0.92	< 0.05
5	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	0.85	< 0.05
6	Dẫn bóng luồn cọc 15m sút cầu môn (s)	0.83	< 0.05

Qua bảng 1 cho thấy cả 6/6 test đều có  $r > 0.8$  với  $P < 0.05$  nên đảm bảo độ tin cậy và được chọn trong đánh giá sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức gồm:

1. Chạy 15m XPC (s)
2. Chạy 60m XPC (s)
3. Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)
4. Dẫn bóng tốc độ 20m (s)
5. Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)

6. Dẫn bóng luồn cọc 15m sút cầu môn (s)

##### 3.1.2. Ứng dụng test đánh giá thực trạng sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức

Căn cứ vào các test được lựa chọn ở trên, đề tài tiến hành ứng dụng vào đánh giá thực trạng sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức ở hai nhóm TN và ĐC, được trình bày cụ thể qua Bảng 2.

**Bảng 2.** Kết quả kiểm tra thực trạng sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức (n = 16)

TT	TEST	$\bar{X}$	$\delta$	Cv%
1	Chạy 15m XPC (s)	3.275	0.175	5.34
2	Chạy 60m XPC (s)	11.35	0.45	3.96
3	Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)	13.755	0.365	2.65
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	6.05	0.215	3.55
5	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	12.555	0.33	2.62
6	Dẫn bóng luồn cọc 15m sút cầu môn (s)	10.665	0.42	3.93

Kết quả ở bảng 2 cho thấy các test đánh giá sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức ở giai đoạn trước thực nghiệm là đồng đều và có tính đại diện cho tập hợp mẫu với  $Cv% < 10\%$ .

### 3.2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức trong 3 tháng tập luyện

#### 3.2.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức

Để lựa chọn một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức, đề tài tiến hành theo các bước sau:

- *Bước 1:* Tổng hợp những bài tập đã được sử dụng có hiệu quả nhất định trong việc phát triển sức nhanh cho VĐV Bóng đá của các chúng tôi trong và ngoài nước.
- *Bước 2:* Lược bỏ bớt những bài tập trùng lặp và không thích hợp với khách thể nghiên cứu.
- *Bước 3:* Phỏng vấn xin ý kiến của cán bộ, HLV, giáo viên hiện đang làm công tác nghiên cứu, giảng dạy và huấn luyện Bóng đá, để lựa chọn những bài tập đặc trưng thường sử dụng để phát triển sức nhanh cho VĐV Bóng đá [3].

Thông qua 3 bước nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức, như sau:

#### + Nhóm bài tập không bóng (09 bài tập):

1. Chạy 30m XPC.
2. Chạy con thoi.
3. Bài tập thang dây 10m.
4. Chạy biến tốc 50m nhanh, 50 chậm.
5. Chạy xuất phát nhanh 10m theo hiệu lệnh.
6. Chạy với tốc độ cao nhất, cầu thủ xuất phát đến cột mốc rồi quay trở lại vị trí ban đầu
7. Chia cầu thủ thành 2 nhóm, thực hiện trò chơi tiếp sức cự ly từ 10-20m, chạy tăng tốc qua cọc và quay trở lại đứng vào cuối hàng.
8. Chạy tiếp sức theo vòng tròn, hai đội đối xứng nhau qua vòng tròn, cầu thủ đầu tiên của 2 đội cùng xuất phát chạy đúng 1 vòng, sau đó xếp xuống cuối hàng, khi cầu thủ nào đến đích thì người tiếp theo của đội đó mới được xuất phát.

9. Chạy theo chu vi hình tam giác mỗi cạnh 20m, ở mỗi cạnh đặt 2 cọc, ở cạnh khác đặt barie cao 30-40cm. 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.

#### + Nhóm bài tập với bóng (15 bài tập):

10. Ôm bóng chạy luân cọc
11. Dẫn bóng di chuyển tốc độ cao, qua cọc và sút cầu môn.
12. Chạy luân cọc, mỗi cọc đặt cách nhau 1.2m, nhận bóng từ biên tạt vào sút cầu môn.
13. Tập theo 2 nhóm cầu thủ, HLV chuyền bóng vào giữa số 1 và 2 đua tốc độ xoạc bóng lại cho HLV. Sau mỗi lần lại trở về vị trí xuất phát.
14. Các cầu thủ xếp theo 2 hàng dọc cách nhau 5m, HLV đá bóng vào khung trống tùy ý số 1 và 2 đồng thời chạy lên cướp bóng, người giành được bóng sút cầu môn, người kia truy cản.
15. 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.
16. 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.
17. 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 đặt lộn xộn. Yêu cầu dẫn bóng nhanh mà không chạm cọc.
18. Số 1 dẫn bóng, chuyền bóng từ góc cuối sân vào giữa trước khu phát bóng. Số 2 và số 3 lao lên cướp bóng vượt qua đối phương, sút cầu môn. Theo lệnh của HLV các nhóm thay đổi nhiệm vụ.
19. 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.
20. A chuyền bóng cho B theo đường chạy của B, B cũng làm tương tự như thế đối với cầu thủ C, tiếp tục C chuyền bóng cho D, D tiếp tục dẫn bóng đến cuối đường biên ngang thực hiện chuyền bóng vào để A, B, C cùng dứt điểm.
21. Nâng cao đùi liên tục qua 7 marker đặt cách

nhau 20cm lao vào đánh đầu vào cầu môn, bóng được tạt từ biên vào.

22. A chuyền cho B, sau đó vượt qua các cọc để nhận lại đường chuyền của B. Và lập tức phối hợp bất tường, chuyền chọc khe để B lao xuống sút cầu môn từ ngoài vòng 16m50, A về nhóm B và ngược lại.

23. Cầu thủ A dẫn bóng và chuyền cho B. B lập tức chọc khe cho C, C chuyền một chặng vào vòng cấm địa để A lao tới sút bóng, sau đó B và C được đổi chỗ sau 5 phút. Yêu cầu thực hiện bài tập với TĐC.

24. Chuyền bóng theo đường chéo hình chữ nhật có chiều dài 25m và hoán vị chỗ A và B thực hiện chuyền chéo, sau đó chạy tăng tốc về nhóm của mình phía đối diện.

#### + Nhóm bài tập trò chơi (04 bài tập):

25. Mèo đuổi chuột.

26. Trò chơi người thừa thứ 3.

27. Trò chơi ai nhanh hơn.

28. Trò chơi giạt bóng. VĐV chia làm 2 tổ bằng nhau, ở tư thế đứng, ngồi hoặc nằm chống tay, khoảng cách giữa 2 đội là 10m. Bên nào giành được quả bóng nhiều lần thì thắng [4, 5].

### 3.3. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện

#### 3.3.1. Ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức trong 3 tháng tập luyện

##### 3.3.1.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của 28 bài tập đã lựa chọn ở trên, đề tài tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể là nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức. Đề tài chia khách thể nghiên cứu làm hai nhóm TN và ĐC một cách

ngẫu nhiên, mỗi nhóm gồm 08 nam VĐV của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức.

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng, từ ngày 22 tháng 02 năm 2023 đến ngày 22 tháng 05 năm 2023. Tổng thời gian cho quá trình ứng dụng 28 bài tập sức nhanh là 36 giờ, tương ứng với 24 giáo án, mỗi giáo án là 1.5 giờ. Thời gian tập luyện cụ thể là 2 buổi/tuần, vào ngày thứ 2 và thứ 6, từ 16h30 đến 18h00. Địa điểm là tại Trung tâm TDTT Quận 9, Tp.Thủ Đức. Theo kế hoạch huấn luyện, trong thời gian thực nghiệm cả hai nhóm TN và ĐC đều có các điều kiện học tập, sân bãi, giáo án, HLV, dinh dưỡng, thời gian huấn luyện chung cơ bản như nhau. Chỉ khác nhau nhóm TN ngoài tập luyện theo kế hoạch, giáo án của ban huấn luyện như nhóm ĐC, khi huấn luyện thể lực để phát triển sức nhanh thì nhóm TN tập theo các bài tập mới được lựa chọn; Còn nhóm ĐC tập luyện theo những bài tập phát triển sức nhanh được xây dựng trước đây, và thời gian tập luyện là 2 buổi/tuần (thứ 2 và thứ 6) tại Trung tâm TDTT Quận 9, Thành phố Thủ Đức.

##### 3.3.1.2. Xây dựng kế hoạch huấn luyện

Để đạt hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện, thì việc ứng dụng bài tập có hệ thống và khoa học là phần cốt lõi của kế hoạch huấn luyện. Thông qua kế hoạch huấn luyện có thể điều khiển và tổ chức thực hiện quá trình tập luyện có hiệu quả. Việc ứng dụng thực nghiệm sẽ giúp HLV và người tập nhận thức rõ để phát huy nhiều mặt, đảm bảo huấn luyện được chủ động, khoa học, hệ thống, đồng thời thuận tiện cho công tác kiểm tra, tổng kết đánh giá quá trình huấn luyện và cải tiến mới. Đề tài xây dựng tiến trình tập luyện được trình bày tại Bảng 3.

**Bảng 3.** Tiến trình huấn luyện một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận Quận 9, Tp. Thủ Đức

BT	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	x					x						x
2		x		x			x					
3			x					x		x		
4	x					x						x
5		x					x				x	
6			x					x			x	
7				x						x		
8	x					x			x			x

BT \ Tuần	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9		x			x				x			
10			x					x		x		
11					x				x		x	
12	x					x						x
13		x		x			x		x			
14			x				x			x		
15					x			x			x	
16	x					x						x
17				x			x		x			
18			x		x					x		
19		x			x			x			x	
20				x		x						x
21	x					x						x
22		x		x			x		x			
23			x							x		
24					x			x			x	
25	x					x						x
26				x			x		x			
27			x		x					x		
28		x			x			x			x	

**3.3.2 Đánh giá sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức nhóm TN và ĐC ở giai đoạn trước thực nghiệm**  
 Để có cơ sở đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài

tập phát triển sức nhanh nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức đề tài tiến hành so sánh sức nhanh của hai nhóm TN và ĐC ở giai đoạn trước thực nghiệm.

**Bảng 4.** Kết quả đánh giá sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức nhóm TN và ĐC ở giai đoạn trước thực nghiệm (n = 8)

TT	TEST	Nhóm TN	Nhóm ĐC	t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 15m XPC (s)	3.28 ± 0.17	3.27 ± 0.18	0.177	> 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	11.36 ± 0.46	11.34 ± 0.44	0.127	> 0.05
3	Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)	13.78 ± 0.39	13.73 ± 0.34	0.378	> 0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	6.06 ± 0.21	6.04 ± 0.22	0.187	> 0.05
5	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	12.55 ± 0.34	12.56 ± 0.32	0.102	> 0.05
6	Dẫn bóng luồn cọc 15m sút cầu môn (s)	10.66 ± 0.40	10.67 ± 0.44	0.088	> 0.05

Qua bảng 4 cho thấy thực trạng sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức nhóm TN và ĐC ở giai đoạn trước thực nghiệm là không có sự khác biệt về

mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$  và có  $t < t_{0.05} = 1.895$ . Như vậy thực trạng sức nhanh giữa hai nhóm là tương đồng nhau, đây là điều kiện thuận lợi để tiến hành ứng dụng thực nghiệm ở

bước tiếp theo [4].

Sau 3 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả phát triển sức nhanh trước và sau thực nghiệm của nhóm TN và nhóm ĐC.

### 3.3.3. Nhóm thực nghiệm (NTN)

Kết quả đánh giá sự phát triển sức nhanh ở nhóm thực nghiệm (NTN) của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5.** Kết quả đánh giá sự phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện ở NTN (n = 8)

TT	Test	Trước TN	Sau TN	W%	t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
1	Chạy 15m XPC (s)	3.28 ± 0.17	3.23 ± 0.18	1.69	3.726	< 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	11.36 ± 0.46	11.14 ± 0.47	2.01	24.997	< 0.05
3	Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)	13.78 ± 0.39	13.49 ± 0.40	2.15	43.215	< 0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	6.06 ± 0.21	5.96 ± 0.21	1.58	22.481	< 0.05
5	Dẫn bóng luân cọc 10m (s)	12.55 ± 0.34	12.31 ± 0.34	1.91	42.485	< 0.05
6	Dẫn bóng luân cọc 15m sút cầu môn (s)	10.66 ± 0.40	10.51 ± 0.41	1.44	20.333	< 0.05

Ghi chú: với n = 8, độ tự do n-1 => t<sub>0.05</sub> = 1.895

Qua bảng 5 cho thấy, sau quá trình ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh ở nhóm thực nghiệm của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức ở nhóm TN các test đều có sự tăng trưởng tốt. Giá trị trung bình của sự tăng trưởng các test ở nhóm TN là  $\bar{W}_N\% = 1.80\%$ , mức tăng trưởng cao nhất là  $W_{TN\%_{max}} = 2.15\%$ , mức tăng trưởng thấp nhất  $W_{TN\%_{min}} = 1.44\%$ , với t<sub>tính</sub> = 3.726-

43.215 > t<sub>bảng</sub> = 1.895, chứng tỏ cả 6/6 test nhịp tăng trưởng đều có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất p < 0.05.

### 3.3.4. Nhóm Đối chứng (NĐC).

Kết quả đánh giá sự phát triển sức nhanh ở nhóm đối chứng của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện ở NĐC, được trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6.** Kết quả đánh giá sự phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện ở NĐC (n = 8)

TT	Test	Trước TN	Sau TN	W%	t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
1	Chạy 15m XPC (s)	3.27 ± 0.18	3.25 ± 0.18	0.58	0.973	> 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	11.34 ± 0.44	11.27 ± 0.45	0.63	1.451	> 0.05
3	Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)	13.73 ± 0.34	13.62 ± 0.34	0.83	2.794	< 0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	6.04 ± 0.22	6.01 ± 0.22	0.54	1.255	> 0.05
5	Dẫn bóng luân cọc 10m (s)	12.56 ± 0.32	12.49 ± 0.31	0.52	3.568	< 0.05
6	Dẫn bóng luân cọc 15m sút cầu môn (s)	10.67 ± 0.44	10.62 ± 0.44	0.48	1.980	< 0.05

Ghi chú: với n = 8, độ tự do n-1 => t<sub>0.05</sub> = 1.895

Qua bảng 6 cho thấy, sau quá trình ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh cho đội nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức, ở nhóm ĐC hầu hết các test có sự tăng trưởng. Giá trị trung bình của sự tăng trưởng các test ở nhóm ĐC là  $\bar{W}_{ĐC}\% = 0.60\%$ , mức tăng trưởng

cao nhất là  $W_{ĐC\%_{max}} = 0.83\%$ , mức tăng trưởng thấp nhất  $W_{ĐC\%_{min}} = 0.48\%$ . Tuy nhiên, chỉ có 3 test có nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất p < 0.05 là chạy tốc độ theo hình chữ T (s), dẫn bóng luân cọc 10m (s) và dẫn bóng luân cọc 15m sút cầu môn (s).

**3.3.5. So sánh sự phát triển sức nhanh sau 3 tháng tập luyện, giữa hai NTN và NĐC**

Kết quả so sánh sự phát triển sức nhanh ở hai NTN

và NĐC của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện được trình bày ở bảng 7.

**Bảng 7.** Kết quả so sánh sự phát triển sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện, ở hai nhóm TN và ĐC (n = 8)

TT	TEST	Nhóm TN	Nhóm ĐC	t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 15m XPC (s)	3.23 ± 0.18	3.25 ± 0.18	4.152	< 0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	11.14 ± 0.47	11.27 ± 0.45	3.158	< 0.05
3	Chạy tốc độ theo hình chữ T (s)	13.49 ± 0.40	13.62 ± 0.34	2.417	< 0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	5.96 ± 0.21	6.01 ± 0.22	3.148	< 0.05
5	Dẫn bóng luồn cọc 10m (s)	12.31 ± 0.34	12.49 ± 0.31	5.173	< 0.05
6	Dẫn bóng luồn cọc 15m sút cầu môn (s)	10.51 ± 0.41	10.62 ± 0.44	4.164	< 0.05

Ghi chú: với n = 8, độ tự do n-1 => t<sub>0.05</sub> = 1.895

Qua Bảng 7 cho thấy sức nhanh của nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức sau 3 tháng tập luyện, ở hai nhóm TN và ĐC có sự tăng trưởng và khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05, vì có t<sub>tính</sub> (2.417-5.173) > t<sub>bảng</sub> (1.895). Như vậy sau thời gian thực nghiệm, sức nhanh của NTN tăng lên đáng kể, điều đó chứng minh NTN có kết quả phát triển sức nhanh và nhịp độ tăng trưởng đều tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất p<0.05%. Sau 3 tháng thực nghiệm sức nhanh giữa hai nhóm NTN và NĐC đã có sự khác biệt rõ rệt, điều này có ý nghĩa các bài tập phát triển sức nhanh đã lựa chọn mang lại hiệu quả ứng dụng trong việc phát triển cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức.

**4. KẾT LUẬN**

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được

06 test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Tp. Thủ Đức. Qua kiểm tra thực trạng cho thấy cả 06/06 test đánh giá sức nhanh ở cả 2 nhóm NTN và NĐC đồng đều và có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Đề tài đã lựa chọn và ứng dụng được 28 bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức. Kết quả sau 3 tháng thực nghiệm cho thấy sự cải thiện rõ rệt về sức nhanh của các đối tượng thực nghiệm, thể hiện ở các test đánh giá trước và sau thực nghiệm đều có nhịp độ tăng trưởng sức nhanh tốt hơn và sự khác biệt rõ so với nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê p<0.05. Qua đó có thể thấy, các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả phát triển sức nhanh cho nam VĐV đội tuyển Bóng đá năng khiếu U12 Quận 9, Thành phố Thủ Đức.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

[1] Alagich R., “Huấn luyện bóng đá hiện đại”, (người dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu), NXB TDTT Hà Nội, 1998.  
 [2] Xuân Ngà, Nguyễn Kim Minh và Phan Hồng Minh, “Một số vấn đề tuyển chọn và đào tạo vận động viên trẻ”, Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao Hà Nội, 1996.  
 [3] Cao Thái và Trần Văn Hoạt, “Những bài tập bóng đá thiếu niên”, Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao Hà

Nội, 2002.  
 [4] Đỗ Vĩnh và Huỳnh Trọng Khải, “Thống kê học trong Thể dục thể thao”, Hà Nội: NXB Thể dục và Thể thao Hà Nội, 2008.  
 [5] Hồ Thị Hoài Vy, “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của học viên bóng đá lứa tuổi 11-13 thuộc chương trình quỹ đầu tư phát triển bóng đá Việt Nam (PVF)”, tr.18-22, 2014.

# Selecting some exercises to develop speed for male athletes of the U12 District 9 Talented Football team, Thu Duc City, after 3 months of training

Hoang Hai Son and Pham Dinh Mai Phuong

## ABSTRACT

*Using basic scientific research methods in physical education and sports, the study selected 06 speed assessment tests and 28 speed development exercises for the U12 District 9 Talented Football team, Thu Duc City, including: 09 non-ball exercises; 15 ball exercises; and 04 game exercises. After 3 months of experimentation, the results showed that the speed of the experimental group improved significantly compared to the control group, with a statistically significant difference at the  $p < 0.05$  level.*

**Keywords:** Football, exercises, speed, male Football team athletes, U12, District 9, Thu Duc City

---

Received: 03/02/2024

Revised: 05/03/2024

Accepted for publication: 08/03/2024