**TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO TP. HỒ CHÍ MINH**

**KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP**

**Tên đề tài:**

**“NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG ĐÁ LỚP B4 KHÓA 37   
HLTT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT TP.HCM   
SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN**”

**Ngành: Huấn luyện thể thao**

**TRẦN QUANG THÁI**

**TP. HỒ CHÍ MINH, 2017**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO TP. HỒ CHÍ MINH**

**KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP**

**Tên đề tài:**

**“NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG ĐÁ LỚP B4 KHÓA 37 HLTT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT TP.HCM SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN**”

**Ngành: Huấn Luyện Thể Thao**

**Người hướng dẫn khoa học: Sinh viên thực hiện:**

**Th.S Trịnh Đình Dương Trần Quang Thái**

**Lớp: Bóng đá – K36**

**Khoa: Huấn Luyện Thể Thao**

**TP HỒ CHÍ MINH, 2017**

**LỜI CẢM ƠN**

Tôi xin chân thành gửi lời cảm ơn đến Ban Giám Hiệu, quý thầy cô Trường Đại học Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh đã tận tình dạy bảo, truyền đạt kiến thức, kinh nghiệm cho tôi trong suốt thời gian học tập tại trường.

🖎 Xin chân thành cảm ơn quý thầy cô trong bộ môn: Bóng Đá - Đá Cầu - Cầu Mây, trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh, đã tận tình giúp đỡ tôi trong quá trình học cũng như làm đề tài.

🖎 Xin chân thành cảm ơn thầy **Trịnh Đình Dương** đã tận tình hướng dẫn giúp đỡ để khóa luận “**Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện**” được hoàn thành trong suốt quá trình thực hiện đề tài.

🖎 Đồng thời chân thành cảm ơn các bạn sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 chuyên ngành huấn luyện thể thao đã giúp đỡ tạo điều kiện cho tôi trong quá trình thực hiện đề tài.

🖎 Đề tài không tránh khỏi những sai sót, tôi xin cảm ơn và mong nhận được nhiều ý kiến đóng góp cho luận văn được hoàn chỉnh tốt hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn và kính chúc quý thầy cô và các bạn nhiều sức khỏe và thành đạt!

TP. HCM, ngày….. tháng….năm 2017

Sinh viên thực hiện

Trần Quang Thái

**MỤC LỤC**

[ĐẶT VẤN ĐỀ 1](#_Toc483387953)

[CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN 3](#_Toc483387954)

[1.1. Đường lối, quan điểm của Đảng và nhà nước về thể dục thể thao: 3](#_Toc483387955)

[1.2. Vị trí của bóng đá trong đời sống xã hội: 5](#_Toc483387956)

[1.3 Vai trò của kỹ thuật trong bóng đá: 6](#_Toc483387957)

[1.4 Đặc điểm tâm – sinh lý. 10](#_Toc483387958)

1.5.Vai trò của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.…………………….12

[CHƯƠNG II: MỤC ĐÍCH – NHIỆM VỤ - PHƯƠNG PHÁP – ĐỐI TƯỢNG 15](#_Toc483387961)

[2.1. Mục đích nghiên cứu 15](#_Toc483387962)

[2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu 15](#_Toc483387963)

[2.3 Phương pháp và tổ chức nghiên cứu: 15](#_Toc483387964)

[2.3.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu 15](#_Toc483387965)

[2.3.2. Phương pháp phỏng vấn 16](#_Toc483387966)

[2.3.3. Phương pháp thực nghiệm sư phạm 16](#_Toc483387967)

[2.3.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm 16](#_Toc483387968)

[2.3.5. Phương pháp toán thống kê 17](#_Toc483387969)

[2.4. Đối tượng và tổ chức nghiên cứu: 18](#_Toc483387970)

[2.4.1. Đối tượng nghiên cứu 18](#_Toc483387971)

[2.4.2. Khách thể nghiên cứu 18](#_Toc483387972)

[2.4.3. Kế hoạch nghiên cứu 19](#_Toc483387973)

[CHƯƠNG III KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU 20](#_Toc483387974)

[3.1. Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM. 20](#_Toc483387975)

[3.1.1. Lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện. 20](#_Toc483387976)

[3.1.2 Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM. 24](#_Toc483387977)

[3.2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện. 26](#_Toc483387978)

[3.2.1. Lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 khoa HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện. 26](#_Toc483387979)

[3.2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM. 35](#_Toc483387980)

[3.3 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện. 36](#_Toc483387981)

[3.3.1. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. 36](#_Toc483387982)

[3.3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng. 38](#_Toc483387983)

[3.3.3. So sánh thành tích kiểm tra các test của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm. 40](#_Toc483387984)

[KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ 43](#_Toc483387985)

[KẾT LUẬN 43](#_Toc483387986)

[KIẾN NGHỊ. 44](#_Toc483387987)

[DANH MỤC CÁC TÀI LIỆU THAM KHẢO](#_Toc483387988)

**PHỤ LỤC**

**DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **Chữ viết tắt** | **Chữ viết đầy đủ** |
| 1 | BĐ - ĐC - CM | Bóng đá - Đá cầu - Cầu mây |
| 2 | CN | Cử nhân |
| 3 | ĐC | Đối chứng |
| 4 | ĐH | Đại Học |
| 5 | GDTC | Giáo dục thể chất |
| 6 | GDQP | Giáo dục quốc phòng |
| 7 | HLV | Huấn luyện viên |
| 8 | PGS.TS | Phó giáo sư tiến sĩ |
| 9 | STT | Số thứ tự |
| 10 | Th.S | Thạc sĩ |
| 11 | TS | Tiến sĩ |
| 12 | TDTT | Thể dục thể thao |
| 13 | TN | Thực nghiệm |
| 14 | TP. HCM | Thành phố Hồ Chí Minh |
| 15 | WTO | World trade organization (tổ chức thương mại thế giới). |

**DANH MỤC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **Đơn vị đo lường viết tắt** | **Đơn vị đo lường viết đầy đủ** |
| 1 | cm | Centimet |
| 2 | m | Met |
| 3 | mmHg | Milimet hydragyrum (milimet thủy ngân) |

**DANH MỤC CÁC BẢNG**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Số bảng** | **Tên bảng** | **Trang** |
| 1 | **3.1** | Kết quả phỏng vấn việc lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật bóng đá. | 23 |
| 2 | **3.2** | Kết quả kiểm tra lần 1 của 2 nhóm trước thực nghiệm. | 24 |
| 3 | **3.3** | Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập (n=35). | 33 |
| 4 | **3.4** | Tiến trình giảng dạy thực nghiệm (12 tuần). | Sau 35 |
| 5 | **3.5** | Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. | 37 |
| 6 | **3.6** | Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng. | 38 |
| **7** | **3.7** | Thành tích kiểm tra các test kỹ thuật giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm. | 41 |

[Bảng 3.1 Kết quả phỏng vấn việc lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật bóng đá. 23](#_Toc483703684)

[Bảng 3.2 Kết quả kiểm tra lần 1 của 2 nhóm trước thực nghiệm. 24](#_Toc483703685)

[Bảng 3.3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập (n=35) 33](#_Toc483703686)

[Bảng 3.4 Tiến trình giảng dạy thực nghiệm (12 tuần). 36](#_Toc483703687)

[Bảng 3.5: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. 37](#_Toc483703688)

[Bảng 3.6: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng. 38](#_Toc483703689)

[Bảng 3.7: Thành tích kiểm tra các test kỹ thuật giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm. 41](#_Toc483703690)

**DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **Số biểu đồ** | **Tên biểu đồ** | **Trang** |
| 1 | **3.1** | So sánh kết quả lần 1 của nhóm thực nghiệm và đối chứng. | 25 |
| 2 | **3.2** | Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. | 40 |
| 3 | **3.3** | So sánh kết quả sau thực nghiệm của 2 nhóm: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. | 42 |

[Biểu đồ 3.1 So sánh kết quả lần 1 của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 25](#_Toc483703745)

[Biểu đồ 3.2 Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. 40](#_Toc483703746)

[Biểu đồ 3.3: So sánh kết quả sau thực nghiệm của 2 nhóm Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng 42](#_Toc483703747)

# ĐẶT VẤN ĐỀ

# Bước sang thế kỷ 21 trong xu thế hội nhập và phát triển chung của nền kinh tế xã hội, giáo dục đại học Việt Nam đang đứng trước nhiều cơ hội mới, cùng những thách thức mới, để tự khẳng định mình và cũng là để phát triển chính mình trong tình hình mới [3].

Hơn lúc nào hết đòi hỏi mỗi trường có những đổi mới một cách toàn diện, nhằm nâng cao chất lượng đào tạo của từng trường trong đó trường Đại học Thể Dục Thể Thao TP.HCM (TDTT) cũng không đi ngoài quy luật ấy. Là một trường Đại Học lớn, đào tạo ra cán bộ TDTT cho các tỉnh phía nam, đứng trước xu thế phát triển của xã hội nói chung, cũng như ngành TDTT nói riêng thì hơn lúc nào hết nhà trường càng phải đổi mới về mọi mặt, từ tuyển sinh đầu vào đến đổi mới nội dung chương trình, phương pháp, phương tiện giảng dạy cũng như mở rộng các chuyên ngành đào tạo, bồi dưỡng kiến thức chuyên môn cho các thầy cô giáo v.v...

Bộ môn Bóng đá là một trong những bộ phận cấu thành nhà trường được thành lập ngay từ đầu thành lập trường năm 1976, với tên gọi bộ môn bóng gồm “Các môn bóng đá, bóng chuyền, bóng đá, bóng bàn”. Đến năm 1985 trường chuyển thành trường đại học TDTT với yếu tố của tình hình nhiệm vụ mới, bộ môn tách riêng với tên gọi: “Bộ môn bóng đá”. Đến năm 1992 để đáp ứng nhu cầu nhiệm vụ đào tạo, bộ môn phải đảm bảo hai môn học mới đó là đá cầu và cầu mây là chính vì thế bộ môn Bóng Đá – Đá Cầu – Cầu Mây được hình thành và phát triển đến nay.

Trải qua 40 năm bộ môn bóng đá dưới sự chỉ đạo của Ban giám hiệu Trường đại học TDTT TP. HCM đã góp phần đào tạo ra hàng trăm sinh viên chuyên ngành ra trường hiện nay họ đang tham gia vào công tác xây dựng, quản lý TDTT, huấn luyện cho đội tuyển các tỉnh, thành phố trên cả nước.

Nhận thấy được tầm quan trọng trong việc giảng dạy và huấn luyện là một sinh viên chuyên sâu bóng đá chuyên ngành huấn luyện thể thao qua quan sát thực tiễn luyện tập của sinh viên bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT và các trận đấu của giải bóng đá truyền thống trường .Tôi nhận thấy các bạn sinh viên tập luyện bóng đá còn nhiều hạn chế, phần lớn các bạn thực hiện sai kỹ thuật, thiếu chính xác. Vì vậy qua việc nghiên cứu đề tài này tôi mong muốn góp phần công sức của mình nhằm nâng cao trình độ và chất lượng sinh viên Trường Đại Học TDTT TP.HCM nên tôi quyết định chọn đề tài:

“**NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU TRONG BÀN CHÂN CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG ĐÁ LỚP B4 KHÓA 37 HLTT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT TP.HCM SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN**”.

# CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN

## 1.1. Đường lối, quan điểm của Đảng và nhà nước về thể dục thể thao:

Thể dục thể thao có ý nghĩa to lớn trong việc bảo vệ, tăng cường sức khỏe, phát triển và hoàn thiện thể chất cho con người, góp phần tích cực vào quá trình bồi dưỡng và phát triển nguồn nhân lực, xây dựng đời sống văn hóa tinh thần phong phú, lối sống lành mạnh nhằm thực hiện mục tiêu “Dân giàu, nước mạnh, xã hội dân chủ, công bằng văn minh”.

Đường lối, quan điểm của Đảng về công tác TDTT, được hình thành ngay từ những năm đầu của cách mạng nước ta, đã từng bước được bổ sung, hoàn chỉnh phù hợp với yêu cầu, nhiệm vụ của từng giai đoạn cách mạng và luôn luôn là kim chỉ nam cho sự phát triển của nền TDTT nước nhà.

Hưởng ứng lời khuyên của Bác, phong trào thể dục với khẩu hiệu “Khỏe vì nước” đã nhanh chóng phát triển khắp các thành thị, nông thôn. Kể từ đó đến nay, lời khuyên tập thể dục của Bác Hồ vẫn giữ nguyên giá trị và trở thành cương lĩnh hành động của TDTT nước ta.

Đảng ta luôn khẳng định rõ vị trí quan trọng của TDTT trong chính sách kinh tế - xã hội nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người, tạo ra sức mạnh và động lực phát triển đất nước.

Phạm vi công tác TDTT rất rộng, bởi đối tượng tác động của TDTT là con người thuộc mọi lứa tuổi, mọi tầng lớp nhân dân trong cả nước.

Người cán bộ làm công tác TDTT cần nắm vững đường lối, quan điểm TDTT của Đảng để:

* Tham mưu lãnh đạo, chỉ đạo công tác TDTT, công tác tuyên truyền, giáo dục, vận động và tổ chức, động viên mọi lực lượng xã hội tham gia hoạt động TDTT.
* Khai thác và phát huy những giá trị nhân dân của TDTT để nâng cao sức khỏe, thể lực, nâng cao đời sống văn hóa tinh thần cho nhân dân đặt biệt là thế hệ trẻ Việt Nam.
* Kết hợp công tác phát triển TDTT với việc xây dựng con người Việt Nam, góp phần tích cực thực hiện các nhiệm vụ kinh tế, chính trị, văn hóa xã hội, đối ngoại và an ninh quốc phòng nhằm phát triển bền vững đất nước và bảo vệ tổ quốc.

Công tác TDTT có hiệu quả tích cực trong việc nâng cao sức khỏe của nhân dân, góp phần làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần, xây dựng lối sống lành mạnh, đẩy lùi tệ nạn xã hội. Đảng ta luôn coi phát triển thể thao là một bộ phận quan trong thuộc chính sách xã hội.

Các quan điểm của đảng về phát triển TDTT là những định hướng cơ bản để xác định vị trí và mối quan hệ của toàn bộ sự nghiệp TDTT đối với các lĩnh vực kinh tế, văn hóa, xã hôi … các mối quan hệ nội tại của TDTT. Vì vậy đó chính là các cơ sở để lựa chọn, xác định các mục tiêu, nhiệm vụ, giải pháp để xây dựng quy hoạch, kế hoạch phát triển sự nghiệp TDTT trong một thời kỳ tương đối dài.

Các Nghị quyết Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ VI đến lần thứ XI của Đảng đã xác định những quan điểm cơ bản và chủ trương lớn để chỉ đạo công tác TDTT trong sự nghiệp đổi mới.

* Quan điểm 1: Phát triển TDTT là một yêu cầu khách quan, một mặt quan trọng của chính sách xã hội, một biện pháp tích cực để giữ gìn và nâng cao sức khỏe, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần của nhân dân, góp phần mở rộng giao lưu quốc tế, phục vụ tích cực các nhiệm vụ kinh tế- xã hội, an ninh quốc phòng của đất nước.
* Quan điểm 2: Phát triển TDTT phải đảm bảo tính dân tộc, tính khoa học và nhân dân.
* Quan điểm 3: Thực hiện xã hội hóa tổ chức, quản lý TDTT, kết hợp chặt chẽ sự quản lý của nhà nước, của các tổ chức xã hội.
* Quan điểm 4: Kết hợp phát triển TDTT trong nước với mở rộng các quan hệ quốc tế về TDTT.

## 1.2. Vị trí của bóng đá trong đời sống xã hội:

Bóng đá hiện tại ra đời vào giữa thế kỷ XIX tại nước Anh. Sau khi xuất hiện, bóng đá đã nhanh chóng trở thành môn được ưa chuộng ở rất nhiều nước châu Âu, và mau chóng phát triển rộng ra khắp thế giới. Bóng đá dần dần có vị trí đặt biệt trong đời sống tinh thần của xã hội. Một nhà xã hội đã khái quát một hình ảnh về Bóng đá như sau: Bóng đá đã thổi lên ngọn lửa tình yêu cuộc sống của nhân loại, là tiếng nói chung lớn nhất hành tinh của chúng ta, dù có khác về dân tộc, tôn giáo và chính trị.

Thế kỷ XX đã tạo nên những bước ngoặc phát triển kỳ diệu về khoa học- kỹ thuật, trong đó có lĩnh vực phục vụ giải trí cho con người. Thế nhưng môn bóng đá- môn trò chơi giải trí khá đơn giản- đã không hề bị bỏ rơi. Trái lại, bóng đá ngày càng được con người văn minh ưa chuộng, càng có ý nghĩa quan trọng trong đời sống xã hội của loài người.

Bóng đá đã và đang được phát triển rất mạnh ở hầu khắp các châu lục, từ những nước chậm phát triển, nghèo đói đến những nước có nền kinh tế hùng mạnh nhất, nơi nào bóng đá cũng được mọi tầng lớp xã hội đón nhận với sự quan tâm đặc biệt. Những nước như Anh, Đức, Pháp, Mỹ, Nhật… đứng hàng đầu thế giới về phát triển khoa học kỹ thuật cũng như kinh tế, cũng là những nước phát triển bóng đá rất mạnh. Những nước nghèo của Châu Phi như Cameroom, Nigeria, Senegan…lại cũng là những nước có đội tuyển Bóng đá vào hàng các đội mạnh trong các giải thế giới.

Bóng đá là môn thể thao có số lượng khan giả lớn nhất, không chỉ so với các môn thể thao khác, mà còn so với bất kỳ môn nghệ thuật trình diễn nào khác. Bóng đá lúc ra đời chỉ đơn thuần là một môn hoạt động thể thao giải trí, đã dần trở thành một hình thái hoạt động mang tính nghệ thuật cao, chiếm vị trí rất đặc biệt trong đời sống xã hội và góp phần thúc đẩy xã hội phát triển.

Những giá trị to lớn mà bóng đá có thể mang lại cho đời sống xã hội của con người mà về mặt vật chất thể hiện ở những lĩnh vực sau:

1. Giá trị trong lĩnh vực giáo dục thể chất con người.
2. Giá trị trong lĩnh vực giáo dục đạo đức, phẩm chất con người.
3. Giá trị trong lĩnh vực giáo lưu xã hội.
4. Giá trị trong lĩnh vực giải trí.
5. Giá trị trong lĩnh vực kinh tế [10].

## 1.3. Vai trò của kỹ thuật trong bóng đá:

Kỹ thuật trong bóng đá có vai trò hết sức quan trọng, vì khi thi đấu bóng đá đội nào có trình độ kỹ thuật tốt hơn thì đội đó chiếm ưu thế trên sân. Kỹ thuật bóng đá là tất cả những động tác, mọi hoạt động hợp lý của vận động viên vận dụng trong thi đấu. Trong quá trình thi đấu kỹ thuật đá bóng dần dần được hình thành theo thời gian và phát triển không ngừng để đi đến hoàn thiện.

Cùng với đà phát triển không ngừng của môn bóng đá, kỹ thuật bóng không những được phong phú thêm nội dung mà độ khó của động tác cũng ngày càng được nâng cao, vận động viên bóng đá phải vận dụng đến thuần thục kỹ thuật mới có thể xử lý bóng đá một cách chính xác trong thi đấu.

Kỹ thuật trong bóng đá là cơ sở cho việc hoàn thiện chiến thuật, sự phát triển của chiến thuật sẽ nâng cao trình độ kỹ thuật. Do vậy, trong công tác giảng dạy và huấn luyện phải tăng cường sự nắm vững toàn diện kỹ thuật bóng đá, đồng thời phải nâng nó lên. Có như vậy mới nâng cao được trình độ bóng đá nước nhà. Đồng thời từng bước đưa bóng đá nước ta có thể hội nhập, sánh vai được với các nước trong khu vực, châu lục và thế giới.

Quan điểm về giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật trong bóng đá:

Việc giảng dạy và huấn luyện cho các VĐV trong các hoạt động TDTT nói chung và trong bóng đá nói riêng quá trình hình thành được chia làm 3 giai đoạn:

* **Giai đoạn dạy học ban đầu:**

- Mục đích: Tạo những khái niệm rõ ràng và chuẩn xác về động tác được học và tạo những kỹ năng ban đầu về thực hiện động tác.

- Nhiệm vụ: Tạo những khái niệm chung về kỹ thuật động tác.

+ Tập luyện từng phần của động tác rồi toàn bộ động tác với nhịp điệu chậm.

+ Sửa chữa các sai lầm trong thực hiện kỹ thuật động tác.

+ Hình thành nhịp điệu chung của động tác.

- Các phương pháp thường được sử dụng trong giai đoạn này:

+ Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan: Nhằm tạo hứng thú và khái niệm chung về kỹ thuật động tác cho người học và đồng thời để sửa chữa những sai lầm mắc phải.

+ Phương pháp bài tập trong giai đoạn này đóng vai trò chủ yếu là phương pháp nguyên vẹn và phân chia (tùy theo độ phức tạp của động tác).

+ Phương pháp bổ trợ: Dùng các bài tập tương tự hoặc thiết bị hỗ trợ giúp cho người học hình thành động tác được thuận lời.

Khi giao nhiệm vụ tập luyện phải rõ ràng: phải đảm bảo tính nguyên tác từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, từ không bóng sang có bóng, từ chậm sang nhanh. Phải tạo được khái niệm chuẩn xác và nguyên vẹn về kỹ thuật động tác. Tập trung sửa chữa những khuyết điểm lớn cơ bản. Khi người tập đã thực hiện tốt thì nên chuyển sang giai đoạn sau, không nên dừng quá lâu.

Người học ở giai đoạn này thường mắc những sai sót như:

- Hiểu sai động tác, chưa tự kiểm tra được việc thực hiện động tác.

- Thể lực chưa đáp ứng được yêu cầu.

- Tâm lý sợ hãi khi thực hiện động tác.

Để khắc phục những sai sót trong quá trình giảng dạy cần chú ý các đặc điểm sau:

- Thị phạm động tác phải chính xác, đẹp, giải thích rõ ràng, chọn vị trí thị phạm thích hợp kết hợp với các phương pháp trực quan khác. Đồng thời sử dụng phương pháp tư duy để người tập hiểu động tác.

- Trong quá trình tập luyện cần có thông tin tức thời cho người tập, nhận xét đánh giá của giáo viên và tự đánh giá của người tập sau khi thực hiện bài tập.

- Thực hiện nghiêm túc các nguyên tắc giảng dạy. Phương pháp giảng dạy và áp dụng bài tập phải hợp lý.

- Giảng dạy phải đi đôi với việc rèn luyện thể lực và ý chí.

Ở giai đoạn này người tập phải tiếp thu những kiến thức của huấn luyện viên, giáo viên để hình thành mối liên hệ giữa các cơ quan vận động vỏ não. Giai đoạn này hung phấn trên vỏ não phát triển rất mạnh mẽ và lan rộng cho các VĐV, học sinh có cảm giác đúng động tác sai. Chính vì vậy người tập thường mắc những sai lầm, nếu cứ lập đi lập lại nhiều lần sẽ dẫn đến sự hình thành và cũng cố những sai lầm mà các VĐV, học sinh đã tiếp thu vỏ não. Vì vậy giai đoạn dạy học ban đầu là giai đoạn rất cần thiết chú trọng, giáo viên khi cho VĐV tập luyện cần nắm vững những kỹ thuật động tác cơ bản nhất. Sử dụng phương pháp giảng dạy có hiệu quả nhất, dễ hiểu nhất, dụng cụ phương tiện tập luyện thoải mái sẽ tiếp thu được hiểu quả cao.

* **Giai đoạn dạy học củng cố:**

- Mục đích của giai đoạn này là đảm bảo độ ổn định khi thực hiện được toàn bộ động tác

- Nhiệm vụ của giai đoạn này: Nắm vững động tác được học về nhịp điệu thực hiện, về không gian và thời gian.

- Thực hiện động tác trong điều kiện gần giống với thi đấu.

- Các phương pháp thường được sử dụng:

+ Phương pháp tập luyện nguyên vẹn chủ yếu nhằm nâng cao tính nhịp điệu và độ chính xác của động tác .

+ Phương pháp giảng giải và trực quan để sửa chữa những khuyết điểm và đi sâu vào chi tiết động tác.

+ Phương pháp lặp lại và ổn định nhằm xây dựng kỹ thuật động tác vững chắc.

+ Phương pháp biến đổi nhằm nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật động tác được học.

Trong giai đoạn này động tác kỹ thuật chưa bền vững và ổn định bền vững cần chú ý một số điểm sau:

- Tăng cường đánh giá và tự đánh giá kết quả thực hiện động tác.

- Động tác chưa bền vững cần lập lại nhiều do đó cần giáo dục ý thức tự giác và kiên trì rèn luyện.

- Việc phức tạp hóa điều kiện thực hiện cần phải theo nguyên tắc tăng dần và dễ tiếp thu để tránh phá vỡ động tác kỹ thuật đã hình thành. Khi động tác đã ổn định thì chuyển sang giai đoạn sau.

Trong giai đoạn này hung phấn vỏ não đã tập trung vào những khu trung điểm hoạt động nhiều, bản thân người tập đã phân biệt được những hoạt động đúng sai. Họ tập trung vào uốn nắng, sửa chữa ở từng khu vận động do vậy động tác thực hiện cứng nhắc chưa có tính nhịp điệu. Nhưng nếu tập thường xuyên, đường dây liên lạc tạm thời trên vỏ não sẽ ngày càng ổn định, ở giai đoạn này ta có thể cho vận động viên tập kỹ thuật đó nhưng ở mức độ cao hơn, giúp họ hiểu sâu hơn về kỹ thuật và bài tập được đa dạng và phong phú hơn.

* **Giai đoạn tiếp tục cũng cố và hoàn thiện:**

- Mục đích của giai đoạn này là làm cho động tác thêm bền vững và có thể áp dụng trong thực tiễn thi đấu.

- Nhiệm vụ của giai đoạn này: Cần tiến hành tập luyện trong các điều kiện tập luyện khác nhau làm cho kỹ thuật trở nên tự động hóa và phù hợp với các đặc điểm cá nhân.

- Các phương pháp giảng dạy được sử dụng trong giai đoạn này là:

+ Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu. Tùy thuộc vào mức độ ổn định và mức độ hoàn thiện của động tác mà cách thức tiến hành trò chơi và thi đấu khác nhau.

+ Phương pháp lặp lại và phương pháp biến đổi.

+ Phương pháp vận động tư duy nhằm làm cho động tác thích ứng với đặc điểm cá nhân.

Trong giai đoạn này của giảng dạy kỹ thuật động tác ngoài việc đạt được sự điêu luyện, động tác phải thường xuyên chú ý kết hợp với rèn luyện chiến thuật và thể lực. Những yếu tố này giúp động tác hoàn hảo hơn và có ý nghĩa hơn trong thực tiễn thi đấu.

Giai đoạn hoàn thiện là giai đoạn kết thúc của quá trình dạy động tác. Tuy nhiên, giai đoạn này trên thực tế là không có kết thúc, trong thực tiễn tập luyện và thi đấu kỹ thuật động tác ngày càng hoàn hảo và điêu luyện hơn.

Giai đoạn này để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đã học, giáo viên cho người học tập luyện lặp đi lặp lại thành thạo nhiều lần những kỹ thuật từ dễ đến khó, sử dụng hợp lý lượng vận động, kết hợp huấn luyện chuyên môn và huấn luyện toàn diện.[10]

## 1.4. Đặc điểm tâm – sinh lý.

Đại đa số sinh viên đang theo học trường Đại học TDTT TP.HCM đều nằm trong độ tuổi từ 18-22 đây là lứa tuổi trưởng thành về mặt tâm lý và cấu trúc giải phẩu sinh lý, khả năng sinh học phát triển điều kiện thuận lợi cho huấn luyện kỹ thuật, thể lực và tập luyện tất cả các môn thể thao.

### 1.4.1. Đặc điểm tâm lý

+ Tri giác:

Cảm giác có chủ định, cảm giác thời gian – không gian chính xác kiểm soát được sự vận động của cơ thể mình. Tri thức trừu tượng phát triển mạnh mẽ, tri giác một cách đúng đắn vận động thong qua cảm giác cơ bắp.

+ Ý thức:

Có ý chí nghị lực cao, có thể đặt ra cho mình mục đích hành động có tính kỹ luật sẵng sang khắc phục khó khăn kiên trì quyết tâm trong công việc.

* Khả năng hoạt động thần kinh cao và ổn định – nhận thức có những đặc điểm riêng khi tham gia tập luyện.

Diễn biến nhanh chóng, theo từng tình huống cụ thể với thời gian nhất định.

Có mức độ chính xác và sự phân biệt cao.

Kết quả gắn liền với tình huống cụ thể với diễn biến và sự quyết định điều kiện hoạt động sáng tạo hợp lý.

Chịu ảnh hưởng bởi các tình huống ban đầu luôn luôn thay đổi với những tình huống phức tạp khó lường trước, đặt biệt là các hoạt động đối kháng của đối phương, của kháng giả trọng tài.

+ Trí nhớ vận động

Ở lứa tuổi này đã hoàn thành và chính xác. Do vậy trong quá trình tập luyện đòi hỏi người tập phải thường xuyên học tập và nắm vững động tác mới. Phần tưởng tượng, sự phát triển tưởng tượng ở lứa tuổi này có những biến đổi rõ rệt trong quá trình tiếp thu những động tác mới, trong đó có nhiều vấn đề mà người học không nhìn thấy phải dựa vào lời giảng của giáo viên thì mới có được những biểu tượng về vấn đề đó. Song do kiến thức và thực hiện còn hạn chế nên quá trình tưởng tượng và tái tạo các sinh viên làm theo chủ quan, gắn liền với thực tiễn. Như vậy, tưởng tượng ở lứa tuổi này phát triển mạnh mẽ và biểu hiện của học mang tính sáng tạo thoáng đạt. Do vậy, nếu đạt được hướng dẫn nâng cao khả năng tinh toán của họ phát triển rất nhanh. Bên cạnh đó, người giáo viên, huấn luyện viên phải có phương pháp giảng dạy ngắn gọn, dễ hiểu, phù hợp với lối suy nghĩ của học sinh để giúp cho quá trình tưởng tượng và nhận thức của học sinh được chính xác và phong phú hơn.[10]

### 1.4.2. Đặc điểm sinh lý.

+ Hệ thần kinh.

Hoạt động thần kinh cao cấp được hoàn thiện, hoạt động phân tích tổng hợp của các khu thần kinh trên vỏ não tăng.

* Chức năng thực vật

Kích thích tim tăng, mạch trung bình vào khoảng 70 lần/ phút, có thể tăng đến 200 lần/ phút, huyết áp tối đa 110-120mmHg và tối ưu 70-75mmHg.

Tần số hô hấp giảm chỉ còn 12-16 lần trên phút. Hệ thống hô hấp sâu hơn, dung tích sống tăng.

Cơ tim phát triển tương đối mạnh, công năng của tim nhanh, sự tiêu hóa thần kinh của hệ thống tim mạch sau hoạt động thể dục nói chung phụ thuộc vào độ lớn của lượng vận động, quá trình hồi phục nhanh. [5]

## 1.5. Vai trò của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.

Đá bóng bằng mu trong bàn chân là kỹ thuật thong dụng và dễ tập luyện, tạo được đường bóng đi xa và mạnh. Đá bóng bằng mu trong bàn chân có đặt điểm là động tác tương đối tự nhiên, thực hiện dễ, thuận lợi khi đá bóng lăn theo mọi hướng, bóng bổng, bóng chết, và có tác dụng rất lớn trong việc chuyền bóng. Đá bóng bằng mu trong bàn chân được sử dụng để sút bóng vào cầu môn để ghi bàn thắng hay phá bóng.

+ Kết cấu động tác kỹ thuật đá bóng.

Gồm 5 bước:

**Bước 1: Chạy đà.**

Chạy đà có hai tác dụng điều chỉnh vị trí tương đối giữa quả bóng và người đá bóng, làm cho vận động viên khi đá bóng có một điểm tựa vững chắc bởi trong thi đấu bóng từ tứ phương bay tới, trong hoàn cảnh đó cần thiết phải điều chỉnh vị trí tương đối phù hợp giữa bóng và người, làm cho chân trụ phù hợp với kỹ thuật đá bóng sẽ thực hiện. Tác dụng thứ hai là nhờ chạy đà tạo ra một tốc độ nhất định, hỗ trợ cho lực đá bóng, đồng thời tạo điều kiện cho việc vung chân lăng.

**Bước 2: Đặt chân trụ.**

Trong quá trình chạy đà, tốc độ tăng dần bước rộng ra đặt ở vị trí đã dự định trước (căn cứ vào kỹ thuật động tác đá bóng mà vị trí chân trụ có khác nhau). Để khắc phục quán tính (lực xung về phía trước do gia tốc được tạo thành khi chạy tăng tốc độ nên chân trụ hạ thấp xuống, đầu gối khụy bàn chân bám chặt mặt đất. Trọng tâm cơ thể cũng hạ thấp, các cơ chân cơ lung khẩn trương, than người theo quán tính khom người về phía trước để giữ thăng bằng cơ thể.

**Bước 3: Vung chân lăng.**

Vung chân lăng của chân đá bóng là quá trình chủ yếu tạo nên lực đá bóng. Khi chân trụ vừa đặt xuống đất thì chân còn lại nhẹ nhàng đánh ra sau, kéo rộng góc độ tạo bởi chân trụ và chân lăng. Như vậy đồng thời với việc đặt chân trụ cũng cũng là lúc hoàn thành đưa chân ra sau. Yêu cầu của động tác là đùi dũi thẳng ra còn bắp chân thì co lại. Trong hoàn cảnh thuận lợi đó, chân dung lực đá mạnh vào quả bóng. Đồng thời với việc đặt chân trụ thì chân đá bóng đánh từ sau ra trước tiếp xúc ở vị trí nhất định của quả bóng. Tốc độ của đánh chân để đá bóng được tạo bởi góc độ đánh chân lớn và tốc độ co cơ nhanh sẽ tạo ra lực tiếp xúc lớn.

**Bước 4: Tiếp xúc bóng.**

Tiếp xúc là khâu quan trọng, là yếu tố quyết định, bởi vì điểm tiếp xúc quyết định tính chất của quả bóng được đá đi (ví dụ như bóng có xoáy không?) ngoài ra, điểm tiếp xúc còn quyết định hình thức bay của quả bóng (như lăn sệt, bóng thấp, trung bình hay bóng cao). Khâu này quyết định độ chuẩn xác giúp bóng đi trúng đích. Khâu này thể hiện một cách tổng hợp tác dụng của các khâu trước của kỹ thuật đá bóng.

**Bước 5: Kết thúc động tác.**

Khi kết thúc động tác chân đá vào bóng, thì quả bóng đã bay ra khỏi chân, bất cứ sự hoạt động nào của các bộ phận trên cơ thể cũng không ảnh hưởng đến quả bóng khi đá đi, nhưng vì đảm bảo bóng đi đúng đến đích và đảm bảo sự tiến hành thuận lợi của bốn giai đoạn trên. Nếu như bóng vừa đá đi mà chân đá dừng đột ngột hoặc thu lại liền thì có ảnh hưởng đến bóng đi. Tốt nhất, sau khi chân đá bóng chạm bóng xong theo quán tính đưa chân ra trước “tiễn” bóng đi và theo đà quán tính bước tới một bước chứ không dừng đột ngột.

* **Yếu lĩnh động tác kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân.**

1. **Giai đoạn chạy đà.**

Chạy đà chếch 45° so với hướng đá, tốc độ tăng dần, bước cuối cùng cần dài để trọng tâm không lao về phía trước.

1. **Giai đoạn đặt chân trụ**.

Đặt từ gót đến mép bàn chân và qua cả bàn chân, mũi chân đặt ngang mép sau của bóng, đặt chân thẳng hướng đá và cách bóng 25-30cm gối hơi khụy, trọng tâm dồn vào chân trụ và hơi nghiêng về phía chân trụ.

1. **Giai đoạn vung chân lăng.**

Khi chân trụ chạm đất chân lăng vung về sau có ý thức tạo biên độ, khi đưa về trước cổ chân duỗi căng, giữ cứng cổ chân, gối và mũi chân khi xoay ra ngoài hướng mu trong vào bóng, cẳng chân bật mạnh từ sau ra trước.

1. **Giai đoạn tiếp xúc bóng.**

- Đối với bóng: tiếp xúc phía sau tâm bóng.

- Đối với chân: từ ngón cái đến mắt cá trong.

**5. Giai đoạn động tác kết thúc.**

Sau khi tiếp xúc bóng xong chân tiếp tục đưa về trước để phát huy hết lực chạy một vài bước để giảm quá trình chạy đà.[10]

# CHƯƠNG II MỤC ĐÍCH – NHIỆM VỤ - PHƯƠNG PHÁP – ĐỐI TƯỢNG

## 2.1. Mục đích nghiên cứu

Thông qua quá trình nghiên cứu đề tài sẽ lựa chọn được một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện.

## 2.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

Để thực hiện mục đích nghiên cứu trên, đề tài tiến hành giải quyết những nhiệm vụ sau:

**2.2.1. Nhiệm vụ 1:** Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM.

**2.2.2. Nhiệm vụ 2:** Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện.

**2.2.3. Nhiệm vụ 3:** Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện.

## 2.3. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu:

Để giải quyết các nhiệm vụ của đề tài tôi sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau:

### 2.3.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Việc sử dụng phương pháp này trong quá trình nghiên cứu là phục vụ chủ yếu cho việc giải quyết nhiệm vụ của đề tài. Các tài liệu chuyên môn có liên quan được lấy từ nhiều nguồn khác nhau, đây là sự tiếp nối bổ sung các luận cứ khoa học và tìm hiểu những vấn đề liên quan đến trình độ kỹ thuật.

### 2.3.2. Phương pháp phỏng vấn

Tham khảo ý kiến các chuyên gia, các nhà khoa học trong lĩnh vực thể thao và môn bóng đá. Đối tượng phỏng vấn gồm các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên bóng đá.Nhằm cho biết thêm những sai lầm mà vận động viên hay mắc và có thêm được nhiều bài tập để lựa chọn.

### 2.3.3. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Thực nghiệm song song với số lượng sinh viên là 44 sinh viên được chia làm 2 nhóm TN và ĐC, nhóm TN tập theo chương trình đã xây dựng và nhóm ĐC tập theo chương trình của bộ môn.

### 2.3.4. Phương pháp kiểm tra sư phạm

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các test để kiểm tra và đánh giá các đối tượng gồm:

1. Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m).
2. Test dẫn bóng dọc biên chuyền vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).
3. Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả).

Sau đây là cách thức kiểm tra các test:

1. Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m).

- Mục đích: Đánh giá khả năng dùng lực để đá bóng xa.

- Dụng cụ: Bóng, thước đo, maxco.

- Cách tiến hành: Người được kiểm tra vào vị trí và đặt bóng trên vạch đã quy định, đá bóng đi càng xa càng tốt. Thực hiện đá bóng bằng kỹ thuật đá bóng bằng mu trong. Mỗi người thực hiện 3 lần, lấy tổng thành tích 3 lần cộng lại.

2. Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).

- Mục đích: Đánh giá khả năng dẫn bóng và khả năng dùng lực để chuyền bóng chuẩn xác vào khu vực 5m50.

- Dụng cụ: Bóng, thước đo, maxco.

- Cách tiến hành: Người thực hiện dẫn bóng từ vạch 30m dọc biên đến khu vực quy định (5m x 3m) thì chuyền vào khu vực 5m50. Tính thời gian từ khi duy chuyển dẫn bóng đến khi chuyền bóng đi. Thực hiện 3 lần tính thành tích dẫn bóng tốt nhất, thành tích được tính khi bóng rơi trong khu vực 5m50.

3. Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m.

- Mục đích: Đánh giá khả năng dùng lực và chuyền bóng chuẩn xác vào cầu môn 2m x 2m.

- Dụng cụ: Bóng, thước đo, maxco.

- Cách tiến hành: người thực hiện đá bóng chết bằng mu trong từ cự ly 15m vào cầu môn 2x2m, thực hiện liên tục 10 quả. Tính số quả bóng đi thẳng vào cầu môn mà không chạm đất.

### 2.3.5. Phương pháp toán thống kê

- **Giá trị trung bình:**

=

Trong đó: : tổng thành tích

n: số sinh viên tham gia kiểm tra

* **Độ lệch chuẩn**: n<30

=

Trong đó: : giá trị trung bình

: giá trị của từng sinh viên

* **Sai số tương đối:**

=

Trong đó: : là giá trị giới hạn của chỉ số t-student với xác xuất p=0.05

Nếu thì giá trị trung bình mẫu đủ tính đại diện

Nếu .05 thì giá trị trung bình mẫu không đủ tính đại diện

* **Hệ số biến sai**

Trong đó: Nếu thì đám đông số liệu tương đối đồng đều

Nếu thì đám đông số liệu không đồng đều.

* **Chỉ số (t tự đối chiếu):** n<30

t **=**

Trong đó: d = -: Hiệu số

= : Trung bình hiệu số

==; n: Kích thước mẫu

* **Nhịp tăng trưởng theo công thức prody**

Trong đó: : là thành tích kiểm tra lần 1

* **o sánh hai nhóm**

Nếu : Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P5%

Nếu : Sự khác biệt chưa có ý nghĩa ở ngưỡng xác xuất P5%

## 2.4. Đối tượng và tổ chức nghiên cứu:

### 2.4.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT Trường Đại học thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh.

### 2.4.2. Khách thể nghiên cứu

- Đối tượng khảo sát: 44 sinh viên.

Chia làm 2 nhóm: + Nhóm đối chứng (ĐC): 22 sinh viên.

+ Nhóm thực nghiệm (TN): 22 sinh viên.

- Đối tượng phỏng vấn: 14 HLV, 16 giáo viên, 5 chuyên gia.

### 2.4.3. Kế hoạch nghiên cứu

Thời gian và kế hoạch thực hiện từ tháng 10/2016 đến tháng 6/2017 được chia làm bốn giai đoạn cụ thể như sau:

**Giai đoạn 1:** Từ tháng 10/2016 đến tháng 12/2016 các công việc chủ yếu gồm tham khảo tài liệu có liên quan, xác định các vấn đề nghiên cứu và kế hoạch nghiên cứu, bảo vệ đề cương nghiên cứu.

**Giai đoạn 2:** Từ tháng 1/2017 đến tháng 3/2017: thu thập tài liệu có liên quan để giải quyết các nhiệm vụ. Các công việc chủ yếu gồm:

* Lập phiến phỏng vấn (phát, thu phiếu).
* Viết tổng quan khóa luận.
* Xử lý số liệu lần 1.
* Giải quyết nhiệm vụ 1.

**Giai đoạn 3:** Từ tháng 3/17 đến tháng 5/2017: các công việc chủ yếu gồm:

* Phân tích đánh giá sơ bộ.
* Viết từng phần của khóa luận.
* Giải quyết nhiệm vụ 2.

**Giai đoạn 4:** từ tháng 5/2017 đến tháng 6/2017: các công việc gồm:

* Giải quyết nhiệm vụ 3.
* Hoàn thiện khóa luận.
* Báo cáo khóa luận.

**2.4.4. Địa điểm nghiên cứu**

- Trường Đại học TDTT TP. HCM

# CHƯƠNG III KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

## 3.1. Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM.

### 3.1.1. Lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện.

Để có được một hệ thống test đánh giá được trình độ kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM, chúng tôi tiến hành qua ba 3 bước sau:

**Bước 1**: Hệ thống hóa các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật của vận động viên bóng đá:

Thông qua việc tham khảo các tài liệu sử dụng các test để đánh giá kỹ năng cho VĐV bóng đá, chuyên gia như: Dương Nghiệp Chí, Phạm Ngọc Viễn – 1999 tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ; Nguyễn Thiệt Tình – 1993 huấn luyện và giảng dạy bóng đá; Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn – 2002; cùng các thạc sĩ như: Th.S Nguyễn Trọng Lợi – 2004; Th.S Dương Văn Hiền – 2008;… Chúng tôi nhận thấy có sự đồng nhất của hầu hết các tác giả trong việc đánh giá kỹ thuật của VĐV bóng đá.

Theo các tài liệu chuyên môn bóng đá của các chuyên gia đều có giới thiệu các test đánh giá kỹ thuật, chúng tôi có hệ thống test sau:

* Về kỹ thuật: Gồm các chỉ tiêu như:

1. Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 3m x 2m (quả).
2. Đá bóng vào cầu môn nhỏ rộng 1x1m từ cự ly 10m đối với nam, 8m đối với nữ, (quả).
3. Chuyền bóng chuẩn vào cầu môn 2x2m (quả).
4. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn (s).

Theo “*tiêu chí đánh giá về trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”* của viện khoa học TDTT công bố 2002. Bao gồm các bài test sau:

1. Dẫn bóng luồn cộc sút cầu môn (s).
2. Sút bóng bằng mu trong vào cầu môn trên vạch 16m50.
3. Chuyền chuẩn (quả).
4. Đá bóng xa hành lang 5m (m).
5. Đá bóng xa hành lang 10m (m).

Các chỉ tiêu các test có tần suất sử dụng cao, được nhiều tác giả sử dụng đánh giá trình độ kỹ thuật của vận động viên bóng đá, nhưng chúng tôi đặc biệt quan tâm đến “*các kỹ năng chuyên môn cơ bản của môn bóng đá*” Bộ môn Bóng Đá – Đá Cầu – Cầu Mây trường ĐH TDTT TP.HCM, 9/2003, sử dụng các test đánh giá trình độ kỹ thuật cho sinh viên bóng đá gồm:

10. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 16,50m (s).

11. Đá bóng xa trong hành lang 5m (quả).

12. Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2mx2m (quả).

13. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân 30m (s).

14. Dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).

Tóm lại: Thông qua tham khảo các tài liệu, đề tài bước đầu tổng hợp được 14 test kiểm tra phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM.

**Bước 2**: Từ kết quả hệ thống hóa các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của Trường ĐH TDTT TP.HCM, điều kiện lựa chọn test, đặc biệt là nội dung kiểm tra đánh giá kỹ thuật sinh viên chuyên sâu bóng đá năm học thứ ba và có sự trùng lặp tính thông báo của các test. Từ kết quả trên chúng tôi tiến hành loại bỏ bớt 6 test không đủ điều kiện.

Còn lại 8 test đưa vào phiếu phỏng vấn chuyên gia, nhằm lựa chọn ra các test để đánh giá trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong cho các sinh viên chuyên sâu khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM như sau:

1. Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 3m x 2m (quả).
2. Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả).
3. Đá bóng xa trong hành lang 5m (m).
4. Sút bóng bằng mu trong vào cầu môn trên vạch 16m50 (quả).
5. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân 30m (s).
6. Đá bóng vào cầu môn nhỏ rộng 1x1m từ cự ly 10m đối với nam, 8m đối với nữ. (quả).
7. Dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu 5m50, cự ly 30m (s).
8. Đá bóng xa hành lang 10m (m).

**Bước 3**: Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn test chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu (anket), đối tượng phỏng vấn là 35 huấn luyện viên, giảng viên, chuyên gia có trình độ chuyên môn và kinh nghiệm, hiểu rõ điều kiện của sinh viên chuyên sâu bóng đá khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM.

Nội dung phỏng vấn nhằm xác định mức độ ưu tiên của các test kiểm tra kỹ thuật bóng đá ở 2 mức:

Ưu tiên 1: (thường sử dụng)

Ưu tiên 2: (không sử dụng)

Khi phỏng vấn đề tài đã tiến hành phát 35 phiếu phỏng vấn và thu lại được 30 phiếu, dùng phương pháp tính tỉ lệ % về mức lựa chọn test.

Từ kết quả thu được cho thấy:

Những test đánh giá kỹ thuật cho sinh viên bóng đá trong quá trình giảng dạy và huấn luyện tương đối đơn giản, đều mang tính sư phạm, dễ thực hiện đa số trên 75% các đối tượng phỏng vấn chọn. Theo quy ước này đã lựa chọn được rhuấn luyện thể thao.

Nội dung các test được lựa chọn kiểm tra:

1. Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m).
2. Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).
3. Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2mx2m (quả).

\* Các test không đủ điều kiện do tỉ lệ % <75% chưa đạt theo mức quy định số phiếu đều bị loại (5 test bị loại).

1. Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 3m x 2m (quả).

2. Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn trên vạch 16m50 (quả).

3. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân 30m (s).

4. Đá bóng vào cầu môn nhỏ rộng 1x1m từ cự ly 10m đối với nam, 8m đối với nữ (quả).

5.Đá bóng xa hành lang 10m (m).

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bản 3.1.

#### Bảng 3.1 Kết quả phỏng vấn việc lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật bóng đá.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài Tập** | **Số phiếu phát ra** | **Số phiếu thu vào** | **Kết quả phỏng vấn** | | | |
| **Thường  sử dụng** | | **Không  sử dụng** | |
| **n** | **%** | **n** | **%** |
| 1. Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào 3m x2m. | 35 | 30 | 10 | 33.34 | 20 | 66.66 |
| **2. Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m** | **35** | **30** | **29** | **96.67** | **1** | **3.33** |
| **3. Đá bóng xa trong hành lang 5m.** | **35** | **30** | **27** | **90.00** | **3** | **10.00** |
| 4. Sút bóng bằng mu trong vào cầu môn trên vạch 16m50. | 35 | 30 | 8 | 26.67 | 22 | 73.33 |
| 5. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân 30m | 35 | 30 | 9 | 30.00 | 21 | 70.00 |
| 6. Đá bóng vào cầu môn nhỏ rộng 1x1 m từ cự ly 10m đối với nam, 8m đối với nữa. (quả) | 35 | 30 | 13 | 43.29 | 17 | 56.71 |
| **7. Dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).** | **35** | **30** | **28** | **93.33** | **2** | **6.67** |
| 8. Đá bóng xa trong hành lang 10m (m). | 35 | 30 | 16 | 53.28 | 14 | 46.72 |

Qua kết quả ở bảng 3.2 chúng tôi đã lựa chọn ba Test kiểm tra có kết quả phỏng vấn từ 75% trở lên số phiếu tán thành. Đó là 3 test:

1. Test đá bóng xa trong hành lang 5m (quả).
2. Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).
3. Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả).

### 3.1.2 Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM.

Sau khi lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp phỏng vấn, đề tài tiến hành ứng dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra ban đầu đánh giá thực trạng kỹ thuật đối tượng nghiên cứu ở 3 test đã trình bày mục 3.2.2, kết quả kiểm tra được trình bày ở phụ lục 3 và 4.

Kết quả tính toán các chỉ số tổng hợp về thành tích kiểm tra trước khi thực nghiệm (ban đầu) của 44 sinh viên trong đó 22 sinh viên nhóm thực nghiệm, 22 sinh viên nhóm đối chứng và kết quả được trình bày ở bảng 3.2.

#### Bảng 3.2 Kết quả kiểm tra lần 1 của 2 nhóm trước thực nghiệm.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | TEST | Nhóm thực nghiệm | | | Nhóm đối chứng | | | t | P |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Test đá bóng xa trong hành lang 5m (quả). | 76.91 | 5.90 | 7.67 | 65.14 | 3.48 | 5.34 | 1.21 | >0.05 |
| 2 | Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s) | 6.06 | 0.65 | 9.73 | 7.38 | 0.85 | 8.52 | 0.46 | >0.05 |
| 3 | Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả). | 5.73 | 0.94 | 9.54 | 4.27 | 11.52 | 9.25 | 1.86 | >0.05 |

Với kết quả thu được như bảng 3.2, chúng tôi thấy rằng các nội dung kiểm tra đưa ra để kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của cả 2 nhóm trước thực nghiệm là:

1. Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m).

Thành tích trung bình đạt được ở nhóm thực nghiệm = 76.91(m) và nhóm đối chứng là 65.14(m), với lần lượt là 7.67 và 5.34 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t < và p > 0.05 (t = 1.21).

1. Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).

Thành tích trung bình đạt được ở nhóm thực nghiệm = 6.06 (s) và nhóm đối chứng là = 7.38 (s), với lần lượt là 9.73 và 8.52 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t < và p > 0.05 (t=0.46).

1. Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả).

Thành tích trung bình đạt được ở nhóm thực nghiệm là = 5.73 (quả) và nhóm đối chứng là = 4.27 (quả). Với lần lượt là 9.54 và 9.25 < 10% cho thấy tập hợp mẫu của 2 nhóm tương đối đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t < và p > 0.05(t = 1.86).

##### Biểu đồ 3.1 So sánh kết quả lần 1 của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Nhận xét:

Trước thực nghiệm ta thấy thành tích kiểm tra các test kỹ thuật ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng có 3/3 test có < 10% nên tập hợp mẫu tương đối đồng đều giữa các sinh viên và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P> 0.05 vì t < = 2.080. Điều này thể hiện các sinh viên của 2 nhóm có trình độ phát triển kỹ thuật là khá đồng đều và có tính ngẫu nhiên.

Vì vậy, nghiên cứu một số bài tập chuyên môn nhằm phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM là hết sức cần thiết.

## 3.2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện.

### 3.2.1. Lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 khoa HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện.

Để lựa chọn được các bài tập chuyên môn nhằm phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong đề tài đã xác định cơ sở lựa chọn bài tập là:

Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao, học thuyết huấn luyện hiện đại, cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên bóng đá, cho thấy: Muốn nâng cao trình độ kỹ thuật chuyên môn thì phải dùng các bải tập có cấu trúc “gần giống hoặc giống với các động tác kỹ thuật chuyên môn” để huấn luyện.

Cơ sở thực tiễn để lựa chọn, đó chính là trình độ kỹ thuật chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 khoa HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM và dựa vào chương trình môn học bóng đá cho sinh viên chuyên ngành bóng đá.

Mặt khác, trình độ của các sinh viên các khóa đều khác nhau cho nên thực trạng sử dụng bài tập, sắp xếp lượng vận động cũng khác nhau. Bởi vậy, thực trạng tìm ra ưu điểm và nhược điểm trong kế hoạch giảng dạy kỹ thuật chuyên môn cho sinh viên ngành bóng đá là chỗ dựa rất quan trọng nhằm lựa chọn và xây dựng được hệ thống bài tập phát triển kỹ thuật chuyên môn của sinh viên chuyên sâu bóng đá, khóa 37 chuyên ngành huấn luyện thể thao, trường Đại học TDTT TP.HCM.

Mỗi bài tập xét về phương diện tổng thể phải đảm bảo tính kế thừa về chuyên môn, đảm bảo tính hệ thống liên tục và mặt định tính và định lượng không những trong từng giáo án, từng chu kỳ tuần mà trong suốt cả giai đoạn huấn luyện, cũng như thời kỳ huấn luyện nhằm nâng cao trình độ chuyên môn cho từng vận động viên, cũng như sự định hình phong cách chơi, hình thức chiến thuật của đội bóng.

Căn cứ vào đặc điểm đối tượng nghiên cứu, mặt dù sinh viên khóa 37 hiện nay là năm thứ ba, nhưng về mặt kỹ thuật vẫn còn nhiều hạn chế, chưa chuẩn xác và hoàn thiện về mặt thực hiện đúng kỹ thuật các động tác một cách tốt nhất.

**Để giải quyết nhiệm vụ này, đề tài đã tiến hành qua 3 bước:**

**Bước 1**: Hệ thống hóa các bài tập nhằm phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4, khóa 37 HLTT, trường Đại học TDTT TP.HCM.

Bằng phương pháp quan sát thực tiễn từ công tác thực tiễn giảng dạy bóng đá của các khóa 36-37-38 và thông qua trao đổi với các huấn luyện viên các câu lạc bộ của các đội bóng, cùng giảng viên của bộ môn bóng đá đã sử dụng một số bài tập phát triển kỹ thuật như sau:

* **Tại câu lạc bộ bóng đá ASENAL VINAMIK khi trao đổi với HLV đã cho biết sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong như sau:**

1. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.
2. Một người giữ bóng, một người đứng tiếp xúc bóng.
3. Một người giữ bóng, một người chạy 1 bước đà tiếp xúc bóng.
4. Hai người cách nhau 12 m đá bóng bằng mu trong bàn chân đá bóng lăn sệt.
5. Đá bóng vào tường (cự ly: 5m, 7m, 9m).

* **Tại câu lạc bộ Trung Tâm Bóng đá Dương Minh Sài Gòn khi trao đổi với HLV đã cho biết sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong như sau:**

1. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.
2. Đá vào bóng nhồi.
3. Cầu thủ tập đá bóng treo cao cách mặt đất 3-5 cm.

* Thông qua tham khảo một số tài liệu việc sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong cho vận động viên bóng đá của các chuyên gia như sau:

**Thông qua giáo trình của bộ môn bóng đá và cuốn Các kỹ năng chuyên môn cơ bản của môn bóng đá và chương trình giáo dục thể chất của bộ môn bóng đá** đã sử dụng các bài tập như sau:

1. Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m.
2. Đá bóng xa trong hành lang 5m.
3. Dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50.
4. Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân 30m.
5. Sút bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn trên vạch 16m50.
6. Bật tường chuyền bóng chuẩn khoảng cách 30m.

Bài tập phối hợp:

1. A-B đá bóng bằng lòng qua lại di chuyển 30m dọc biên đến maxco thì A đá bóng cho B và di chuyển vào khu vực 16m50 để đánh đầu, B dẫn bóng xuống biên đến maxco thì chuyền chuẩn vào khu vực 5m50.
2. A ở giữa sân có bóng chuyền bóng chuẩn cho B, sau đó A di chuyển xuống khu vực 16m50 để nhận bóng đánh đầu, B ở ngoài biên trái (phải) nhận bóng, sau đó B dẫn bóng luồn cọc đến vị trí qui định thì chuyền bóng vào khu vực 11m cho người ở trong đánh đầu.
3. A-B ở giữa sân, C-D ở cuối đường biên ngang đứng 2 bên cột dọc. C-D ở cuối đường biên ngang lần lượt thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân lên cho A-B ở giữa sân nhưng đá chéo, C đá cho B và D đá cho A. A-B ở giữa sân lần lượt nhận bóng và dẫn bóng tốc độ lên khu vực 16m50 và sút cầu môn bằng mu trong[15].

**Theo PGS.TS Phạm Ngọc Viễn, TS. Phạm Quang, TS. Trần Quốc Tuấn, CN. Nguyễn Minh Ngọc năm 2004**. Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ lứa tuổi 11-18 của liên đoàn bóng đá Việt Nam **viện khoa học thể dục thể thao, nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội**, đã sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong gồm:

1. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân có bóng.
2. Bài tập cơ bản: Hai cầu thủ cùng thực hiện đá bóng bằng mu trong bàn chân, (tăng độ khó).
3. Thi đá bóng xa và trúng đích.
4. Bài tập phối hợp.

Số 1 đá bóng bằng mu trong bàn chân cho số 2 và chạy lên để nhận lại bóng. Dẫn bóng xuống sát biên ngang và tạt bóng vào số 2 sút cầu môn. Số 3 và số 4 cũng thực hiện như thế (thực hiện chân trái).[13]

**Theo PGS.TS Phạm Ngọc Viễn**, tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ, **của liên đoàn bóng đá Việt Nam do nhà xuất bản TDTT Hà Nội -1999**, đã sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong gồm:

1. Đứng cách tường 6-7m, cầu thủ tập đá bóng chết tại chỗ, đá bóng lăn sệt.
2. Hai cầu thủ đứng cách nhau 13-15m đá bóng chết tại chỗ, bóng phải bay bổng theo đường cầu vòng.
3. Ba cầu thủ đứng thành hình tam giác ở cự ly 20-25m, chuyền bóng động cho nhau.
4. Đá bóng đúng mục tiêu. Các cầu thủ từ cự ly 8-10m sút bóng di động vào ô vuông 1x1m ở trên tường.
5. Cầu thủ 2 nhóm đứng cách nhau 18-20m. Các cầu thủ của mỗi nhóm lần lượt đá bóng bằng mu trong sang cho nhóm đối diện. Khoảng cách giữa 2 nhóm tăng dần lên tới 25m.

Theo PSG.TS Nguyễn Thiệt Tình, Huấn luyện và giảng dạy bóng đá do nhà xuất bản TDTT Hà Nội 1997, đã sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong gồm:

1. Đá bóng chết.
2. Đá các loại bóng lăn đến.
3. Đá bóng nữa nẩy.
4. Đá bóng trên không (bóng ở một bên độ cao trung bình).[12]

**Theo MA THUYẾT ĐIỀN cuốn bóng đá** Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện, **nhà xuất bản TDTT Hà Nội 2009** do: Đặng Bình dịch từ nguyên bản tiếng Trung Quốc, đã sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong gồm:

1. Đá bóng cố định (bóng chết).
2. Đá vuốt bóng.
3. Đá bóng theo hình cánh cung [2].

**Theo CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT của ĐẠI HỌC NHA TRANG- TRUNG TÂM GDQP- bộ môn giáo dục thể chất, do 2 giảng viên cử nhân biên soạn là: CN. Doãn Văn Hương, CN. Phù Quốc Mạnh** đã có thời gian làm việc tại: Văn phòng bộ môn GDTC, nhà huấn luyện đa năng trường Đại học Nha Trang, đã sử dụng bài tập như sau:

1. Thực hiện động tác kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn nhỏ rộng 1m từ cự ly 8m đối với nam, 6m đối với nữ, (đá 5 quả).
2. Thực hiện động tác kỹ thuật đá bóng bằng mu trong: (sút bóng) vào cầu môn bóng đá mini cự ly 10m đối với nam, 6m đối với nữ, (đá 5 quả).

**Theo đề tài của sinh viên Nguyễn Tuấn Kiệt, bóng đá khóa 26, khoa giáo dục thể chất với tên đề tài**: Nghiên cứu xây dựng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân (tại chỗ) của nam sinh viên phổ tu bóng đá khóa 26, trường Đại Học Thể Dục Thể Thao TP.HCM 2005-2006, **dưới sự hướng dẫn của Th.S Nguyễn Trọng Lợi**, đã sử dụng các bài tập như sau:

1. Đá vào bóng đặc (cự ly: 15m).
2. Đá bóng vào tường (cự ly: 15m).
3. Bài tập nhóm 2 người cách nhau 30m đá bóng có điểm rơi.
4. Đá bóng có điểm rơi vào ô cố định (cự ly 15m).
5. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.[16]

**Tóm lại**: Thông qua quan sát thực tiễn và trao đổi cùng với các HLV các giảng viên của bộ môn bóng đá, đồng thời qua tham khảo các tài liệu và cùng sự đam mê nghề nghiệp yêu thích bóng đá, đề tài bước đầu tổng hợp sang lọc lựa chọn được 40 bài tập phát triển kỹ thuật bóng đá bóng bằng mu trong.

**Bước 2**: Căn cứ vào các cơ sở lựa chọn bài tập đã trình bày ở trên và căn cứ vào điều kiện thực tiễn của trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh, đồng thời để phù hợp với đối tượng nghiên cứu, sinh viên khóa 37 hiện nay là sinh viên năm 3, về mặt kỹ thuật cơ bản cũng đã được hình thành nhưng vẫn còn hiều hạn chế, chưa chuẩn xác và hoàn thiện về mặt thực hiện đúng kỹ thuật các động tác một cách tốt nhất và cũng theo sự chủ quan của bản thân và có một số bài tập trùng nhau. Vì vậy, đề tài đã loại bỏ bớt 28 bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong. Như vậy, sau bước này còn lại 12 bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong:

1. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.
2. Đá vào bóng đặc (cự ly:15m).
3. Đá bóng vào tường (cự ly: 15m).
4. Cầu thủ tập đá bóng treo cao cách mặt đất 3-5cm.
5. Bài tập nhóm 2 người cách nhau 30m đá bóng có điểm rơi.
6. Ba cầu thủ đứng thành hình tam giác ở cự ly 20-25m, chuyền bóng động cho nhau.
7. Bài tập phối hợp

Số 1 đá bóng bằng mu trong bàn chân cho số 2 và chạy lên để nhận lại bóng. Dẫn bóng xuống sát biên ngang và tạt bóng vào cho số 2 sút cầu môn. Số 3 và số 4 cũng thực hiện như thế (thực hiện chân trái).

1. Thực hiện động tác kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn nhỏ 1m từ cự ly 8m đối với nam, 6m đối với nữ (đá 5 quả).
2. Đá bóng có điểm rơi vào ô cố định 15m.
3. Thi đá bóng xa và trúng đích 20m.
4. Một người giữ bóng, một người đứng tiếp xúc bóng.
5. Cầu thủ 2 nhóm đứng cách nhau 18-20m. Các cầu thủ của mỗi nhóm lần lượt đá bóng bằng mu trong sang cho nhóm đối diện. Khoảng cách giữa 2 nhóm tăng dần lên tới 25m.

**Bước 3**: Để đảm bảo tính khả thi và khách quan khi lựa chọn bài tập chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu (phụ lục 1), đối tượng phỏng vấn là 35 giáo viên, là các HLV và các giảng viên bộ môn bóng đá.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong ở 3 mức:

Ưu tiên 1: thường sử dụng.

Ưu tiên 2: Ít sử dụng.

Ưu tiên 3: Không sử dụng.

Khi phỏng vấn đề tài đã tiến hành phát 35 phiếu phỏng vấn và thu lại được 30 phiếu, dùng công thức tính tỷ lệ % về mức độ lựa chọn bài tập.

Qua bảng đề tài 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 đá bóng bằng mu trong cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học Thể Dục Thể Thao TP.HCM. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 5 bài tập đủ điều kiện được lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập thể hiện qua bảng 3.3:

#### Bảng 3.3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập (n=35)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bài tập** | **Số phiếu phát ra** | **Số phiếu thu vào** | **Số phiếu** | | **Kết quả phỏng vấn theo mức độ** | | | | | |
| **n** | **%** | **Thường  sử dụng** | | **Ít sử dụng** | | **Không  sử dụng** | |
| n | % | n | % | n | % |
| **Bài tập 1** | **35** | **30** | **30** | **100** | **25** | **83.25** | **3** | **10.00** | **2** | **6.75** |
| Bài tập 2 | 35 | 30 | 30 | 100 | 16 | 53.28 | 10 | 33.33 | 4 | 13.39 |
| **Bài tập 3** | **35** | **30** | **30** | **100** | **23** | **76.66** | **5** | **16.66** | **4** | **6.68** |
| Bài tập 4 | 35 | 30 | 30 | 100 | 14 | 46.62 | 10 | 33.33 | 6 | 20.05 |
| **Bài tập 5** | **35** | **30** | **30** | **100** | **29** | **96.57** | **1** | **3.43** | **0** | **0** |
| Bài tập 6 | 35 | 30 | 30 | 100 | 16 | 53.28 | 10 | 33.33 | 4 | 13.39 |
| Bài tập 7 | 35 | 30 | 30 | 100 | 7 | 23.31 | 13 | 43.29 | 10 | 43.4 |
| **Bài tập 8** | **35** | **30** | **30** | **100** | **23** | **76.59** | **3** | **10.00** | **4** | **13.41** |
| Bài tập 9 | 35 | 30 | 30 | 100 | 12 | 39.96 | 4 | 13.33 | 14 | 43.29 |
| **Bài tập 10** | **35** | **30** | **30** | **100** | **25** | **83.33** | **2** | **6.67** | **3** | **11.00** |
| Bài tập 11 | 35 | 30 | 30 | 100 | 20 | 66.66 | 6 | 19.98 | 4 | 13.36 |
| Bài tập 12 | 35 | 30 | 30 | 100 | 15 | 49.95 | 13 | 43.29 | 2 | 6.66 |

Qua bảng phỏng vấn ở bảng 3.3 chúng tôi có kết quả như sau:

* Các bài tập 1,3,5,8,10 có số phiếu tán thành từ 75% trở lên.
* Như vậy, qua kết quả phỏng vấn, kết hợp với quá trình đánh giá các bài tập, nhận thấy mức độ phù hợp với cơ sở thực tiễn của đề tài và 5 bài tập đều được chọn đưa vào thực nghiệm.
* **Các bài tập đã được lựa chọn**.

1. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.

* Mục đích: Hình thành kỹ thuật động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân.
* Yêu cầu: Đá bóng chết tại chỗ, mỗi người thực hiện 10 lần.
* Số lần lập lại: 2 lần.
* Quãng nghỉ: 1’30s
* Hình thức thực hiện: Một người giữ bóng một người thực hiện động tác.

1. Đá vào bóng đặc (cự ly: 15m).

* Mục đích: Không cần người giữ bóng tăng số lần thực hiện động tác.
* Yêu cầu: Đá đúng kỹ thuật và liên tục.
* Số lần lặp lại: 10 lần.
* Quãng nghỉ: 1 phút.
* Hình thức thực hiện: Để bóng chết tại chỗ thực hiện động tác.

1. Đá bóng vào tường (cự ly: 15m).

* Mục đích: Tạo cảm giác với bóng, tự điều chỉnh và hình thành kỹ thuật đúng.
* Yêu cầu: Người đá bóng với lực vừa phải, 10 lần.
* Số lần lặp lại: 2 lần.
* Quãng nghỉ: 3 phút
* Hình thức thực hiện: Đặt bóng chết tại chỗ thực hiện động tác khoảng cách 15m.

1. Bài tập nhóm 2 người cách nhau 30m đá bóng có điểm rơi.

* Mục đích: Chuyền chuẩn đúng mục tiêu.
* Yêu cầu: Đặt bóng chết mỗi người thực hiện 10 lần.
* Số lần lặp lại: 2 lần.
* Quãng nghỉ: 1 phút.
* Hình thức thực hiện: Hai người đứng đối diện nhau đá bóng qua lại khảng cách 30m.

1. Đá bóng có điểm rơi vào ô cố định 15m.

* Mục đích: Đánh giá khả năng dùng lực và độ chính xác khi đá bóng.
* Yêu cầu: Đặt bóng chết mỗi người thực hiện 10 lần.
* Số lần lặp lại: 2 lần.
* Quãng nghỉ: 1 phút.
* Hình thức thực hiện: Đặt bóng chết tại chỗ khoảng cách từ chỗ đặt bóng đến tâm vòng tròn là 30m, bán kính 5m.

### 3.2.2. Ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM.

Các bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân được ứng dụng theo phương pháp thực nghiệm sư phạm như sau:

Đối tượng là 44 sinh viên bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT T. HCM. Chọn ngẫu nhiên 22 sinh viên làm nhóm thực nghiệm, 22 sinh viên còn lại làm nhóm đối chứng. Nhóm TN sẽ được luyện tập các bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào mỗi buổi tập (mỗi tuần 3 buổi, tổng cộng 36 buổi) theo kế hoạch huấn luyện ở bảng 3.4. Nhóm ĐC vẫn tập luyện bình thường theo chương trình huấn luyện từ trước đến giờ.

Trước khi tiến hành ứng dụng bài tập, 44 sinh viên bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM thuộc cả 2 nhóm ĐC và TN được kiểm tra kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân bằng 3 test đã được chọn lọc và kiểm nghiệm ở phần trước. Kết quả được trình bày ở phụ lục 3 và phụ lục 4.

Thời gian thực nghiệm là 3 tháng. Sau 3 tháng sẽ tiến hành kiểm tra lần 2 đối với 44 sinh viên này. Kết quả kiểm tra lần 2 được trình bày ở phụ lục 5 và phụ lục 6.

Căn cứ thời gian tập luyện và 5 bài tập được chọn, đề tài đã xây dựng tiến trình biểu tập luyện của 36 giáo án được giới thiệu qua bảng 3.4 sau:

#### Bảng 3.4 Tiến trình giảng dạy thực nghiệm (12 tuần).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bài tập | Giáo án | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tuần 1 | | | Tuần 2 | | | Tuần 3 | | | Tuần 4 | | | Tuần 5 | | | Tuần 6 | | | Tuần 7 | | | Tuần 8 | | | Tuần 9 | | | Tuần 10 | | | Tuần 11 | | | Tuần 12 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 1 |  | x |  |  | X |  |  | x |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  | x |  |  | X |  |  |  | x |  | x | x |  | X | x |  |  |  | x |
| 2 |  |  |  | x |  | x |  |  | x |  | X |  | X |  |  |  | x |  | x |  | x |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  | x | x |  |
| 3 |  |  | x |  |  |  | x |  |  |  | X |  |  |  |  | x |  | x |  |  |  | X |  |  | x |  | x |  |  | x |  |  | x |  |  | x |
| 4 |  |  | x |  |  | x |  |  | x |  |  | x |  | x |  | x |  |  |  | x |  |  | x |  | x |  |  | x |  | x |  | x |  |  | x |  |
| 5 | x |  |  |  |  |  | x |  |  | x |  |  | X | x |  |  | x |  |  |  | x |  | x |  |  | x |  |  | x |  |  | x |  |  | x |  |

Ghi chú:

1. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.

2. Đá vào bóng đặc (cự ly: 15m).

3. Đá bóng vào tường (cự ly: 15m).

4. Bài tập nhóm 2 người cách nhau 30m đá bóng có điểm rơi.

5. Đá bóng có điểm rơi vào ô cố định 30m.

## 3.3 Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM sau 3 tháng tập luyện.

Để đánh giá hiệu quả việc sử dụng các bài tập đã lựa chọn. trong kế hoạch tập luyện của sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM, chúng tôi xem xét đánh giá thành tích kiểm tra của các chỉ tiêu tiêu theo xu hướng phát triển trước thực nghiệm và sau thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Điều đó là quan trọng để đánh giá hiệu quả việc sử dụng hệ thống bài tập.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành áp dụng các test đã lựa chọn kiểm tra lần 1 ở (phụ lục 3-4) các đối tượng của 2 nhóm, nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày mục 3.1.1, qua đó cho thấy kết quả kiểm tra các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt đáng kể. Điều này chứng tỏ rằng trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ kỹ thuật của nhóm đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với P> 0,05.

Để làm rõ hiệu quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập thông qua các test sư phạm chúng tôi đã tiến hành ứng dụng và kiểm tra: Lần 2 (sau thực nghiệm), phụ lục 5-6.

### 3.3.1. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

Từ kết quả kiểm tra lần 2 (phụ lục 6) dùng công thức tính nhịp tăng trưởng prody đã trình bày ở chương 2 mục 2.3.5. Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật trước và sau thực nghiệm được trình bày qua bảng 3.5.

#### Bảng 3.5: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | TEST | Lần 1 | | | Lần 2 | | | W% | t | P |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m). | 76.91 | 5.9 | 7.67 | 80.36 | 6.39 | 7.95 | 4.39 | 6.52 | <0.05 |
| 2 | Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s) | 6.06 | 0.65 | 9.73 | 5.63 | 0.49 | 8.7 | 7.36 | 2.46 | <0.05 |
| 3 | Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả). | 5.73 | 0.94 | 9.54 | 7.73 | 0.88 | 11.4 | 29.72 | 10.09 | <0.05 |

Qua bảng 3.5 chúng ta thấy:

1. **Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m).**

Thành tích trung bình đạt được ở lần 1 là = 76.91(m) và lần 2 là = 80.36(m), ta thấy thành tích lần 2 tốt hơn lần 1 với nhịp tăng trưởng 4.39% cho thấy việc áp dụng các bài tập đã tác động tích cực về thành tích của nhóm sinh viên thực nghiệm và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > và p < 0.05 (t= 6.52).

1. **Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).**

Thành tích trung bình đạt được ở lần1 là = 6.06(m) và lần 2 là= 5.63(m), ta thấy thành tích lần 2 tốt hơn lần 1 với nhịp tăng trưởng 7.36% cho thấy việc áp dụng các bài tập đã tác động tích cực về thành tích của nhóm sinh viên thực nghiệm và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > và p < 0.05 (t=2.46).

**3.Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả).**

Thành tích trung bình đạt được ở lần1 là =5.73 (quả) và lần 2 là =7.73 (quả), ta thấy thành tích lần 2 tốt hơn lần 1 với nhịp tăng trưởng 29.72% cho thấy việc áp dụng các bài tập đã tác động tích cực về thành tích của nhóm sinh viên thực nghiệm và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > và p < 0.05 (t=10.09).

**Tóm lại:** Sau 12 tuần tập luyện kết quả kiểm tra ở nhóm thực nghiệm ở các test kiểm tra về kỹ thuật đều có sự tăng trưởng, 3/3 test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Các test đánh giá kỹ thuật chuyên môn đều cho kết quả tốt, nhịp tăng trưởng ở các test (Test đá bóng xa trong hành lang 5m (quả), Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s), Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả)), lần lượt là 4.39 %, 7.36%, 29.72% . Test có nhịp tăng trưởng cao nhất là test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả) với W= 29.72% và test có nhịp tăng trưởng thấp nhất là test đá bóng xa trong hành lang 5m (quả) với W=4.39%. Tất cả 3/3 test có nhịp tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > Và p < 0.05. Điều này cho thấy chương trình ứng dụng các bài tập đã đạt hiệu quả và phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

### 3.3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng.

Từ kết quả kiểm tra lần 2 (phụ lục 5) dùng công thức tính nhịp tăng trưởng prody đã trình bày ở chương 2 mục 2.3.5. Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật trước và sau thực nghiệm được trình bày qua bảng 3.6.

#### Bảng 3.6: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm đối chứng.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | TEST | Lần 1 | | | Lần 2 | | | | W% | | t | | P | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 1 | Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m). | 65.14 | 3.48 | 5.34 | 67.36 | 3.09 | 4.59 | 3.35 | | 3.96 | | <0.05 | |
| 2 | Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s) | 7.38 | 0.85 | 11.52 | 6.95 | 0.71 | 10.22 | 6.00 | | 2.21 | | <0.05 | |
| 3 | Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả). | 4.27 | 0.83 | 19.44 | 5.09 | 1.02 | 20.04 | 17.52 | | 2.96 | | <0.05 | |

Qua bảng 3.6 ta thấy:

1. **Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m).**

Thành tích trung bình đạt được lần 1 là = 65.14(m) và lần 2 là = 67.36(m), ta thấy thành tích lần 2 tốt hơn lần 1 với nhịp tăng trưởng 3.35 % thành tích của nhóm sinh viên đối chứng có sự phát triển và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > và p < 0.05 (t=3.96).

1. **Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30 (s).**

Thành tích trung bình đạt được ở lần1 là = 7.38 (s) và lần 2 là 6.95 (s), ta thấy thành tích lần 2 tốt hơn lần 1 với nhịp tăng trưởng 6.00 % thành tích của nhóm sinh viên đối chứng có sự phát triển và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t>và p<0.05 (t=2.21).

1. **Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả).**

Thành tích trung bình đạt được ở lần 1 là =4.27 (quả) và lần 2 là =5.09(quả), ta thấy thành tích lần 2 tốt hơn lần 1 với nhịp tăng trưởng 17.52% thành tích của nhóm sinh viên đối chứng có sự phát triển và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > và p < 0.05 (t=2.96).

Kết quả kiểm tra ở nhóm đối chứng ở các test kiểm tra về kỹ thuật đều có sự tăng trưởng nhưng không cao bằng nhóm thực nghiệm, 3/3 test có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > ở ngưỡng xác suất p< 0.05 và t > = 2.080.

Các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật có kết quả tốt và nhịp tăng trưởng ở các test: Đá bóng xa trong hành lang 5m (quả), test dẫn bóng dọc biên chuyền vào khu vực 5m50 cự ly 30m (s), test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả) với nhịp tăng trưởng lần lượt là 3.35%, 6.00% và 17.52% và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t > và p < 0.05

Điều này cho thấy so với thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm thì kết quả của nhóm đối chứng thấp hơn. Qua đó, cho thấy chương trình thực nghiệm có hiệu quả và việc xây dựng chương trình kỹ thuật cho sinh viên là cần thiết cho việc nâng cao hiệu quả học kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và trình độ chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM. Nhịp tăng trưởng trung bình các test kỹ thuật của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được giới thiệu qua biểu đồ.

##### Biểu đồ 3.2 Nhịp tăng trưởng các test kỹ thuật của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

### 3.3.3. So sánh thành tích kiểm tra các test của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm.

Để làm rõ tính hiệu quả, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích kiểm tra giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả tính toán trình bày ở bảng 3.7.

#### Bảng 3.7: Thành tích kiểm tra các test kỹ thuật giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **TEST** | **Nhóm thực nghiệm** | | | **Nhóm đối chứng** | | | **t** | **P** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m). | 80.36 | 6.39 | 7.95 | 67.36 | 3.09 | 4.59 | 9.16 | <0.05 |
| 2 | Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m quả | 5.63 | 0.49 | 8.7 | 6.95 | 0.71 | 10.22 | 7.28 | <0.05 |
| 3 | Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả) | 7.73 | 0.88 | 11.4 | 5.09 | 1.02 | 20.04 | 8.84 | <0.05 |

Qua bảng 3.7 chúng ta thấy:

1. Test đá bóng xa trong hành lang 5m (m).

Giá trị trung bình của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05 và có t > (t=9.16).

1. Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s).

Giá trị trung bình của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05 và có t > (t=7.28).

1. Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả).

Giá trị trung bình của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05 và có t > (t=8.84).

Kết quả so sánh 3 test: Đá bóng xa trong hành lang 5m (m), dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s), đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả), giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 12 tuần tập luyện được giới thiệu qua biểu đồ 3.3.

##### Biểu đồ 3.3: So sánh kết quả sau thực nghiệm của 2 nhóm Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

**Tóm lại:** Sau 3 tháng tiến hành thực nghiệm chúng tôi thấy có sự chênh lệch về trình độ tập luyện giữa 2 nhóm. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm đều tăng nhưng 3/3 test của nhóm đối chứng thấp hơn nhóm thực nghiệm và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t> và p<0.05.

Điều này cho thấy hiệu quả của chương trình thực nghiệm hệ thống các bài tập phát triển kỹ thuật qua 12 tuần, từ 2 nhóm có trình độ đồng đều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t< và p> 0.05, thì qua quá trình tập luyện các bài tập phát triển kỹ thuật đã tác động hiệu quả đến đối tượng nghiên cứu từ đó thành tích được cải thiện đáng kể và có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với t> và p<0.05.

# KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

## KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của luận văn, cho phép chúng tôi đi đến kết luận sau:

1. Qua kết quả nghiên cứu đề tài đã chọn ra được 3 test: Test đá bóng xa trong hành lang 5m (quả), Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (s), Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m (quả), dùng để đánh giá trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong của sinh viên chuyên sâu bóng đá, đó là những test được lựa chọn đảm bảo tính khách quan có cơ sở khoa học và đủ độ tin cậy để sử dụng.
2. Đề tài đã xây dựng được 5 bài tập phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại học TDTT TP.HCM:
3. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.
4. Đá vào bóng đặc.
5. Đá bóng vào tường (cự ly: 15m).
6. Bài tập nhóm 2 người cách nhau 30m đá bóng có điểm rơi.
7. Đá bóng có điểm rơi vào ô cố định 30m.

Đề tài cũng đã xây dựng các bài tập theo một kế hoạch giảng dạy và huấn luyện, đảm bảo cho việc nâng cao trình độ kỹ thuật đá bóng bằng mu trong cho sinh viên chuyên sâu bóng đá.

1. Đề tài cũng đã đánh giá được mức độ phát triển rõ rệt từng chỉ tiêu kỹ thuật, trong đó cả 3/3 test đều có sự tăng trưởng, có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất p < 0.05.

## 

## KIẾN NGHỊ.

Với kết quả nghiên cứu ở trên hi vọng đề tài nghiên cứu của chúng tôi có thể sử dụng làm tài liệu tham khảo cho bộ môn. Tuy nhiên do đối tượng nghiên cứu còn hạn hẹp, thời gian nghiên cứu còn ngắn nên bước đầu chỉ thu được một số kết quả nhất định. Để có thể khẳng định chắc chắn hơn hiệu quả của những bài tập đã lựa chọn chúng tôi mong muốn các đề tài tiếp theo sẽ tiếp tục nghiên cứu hoàn thiện vấn đề này.

# DANH MỤC CÁC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
2. Ma Thuyết Điền (2009), *Bóng đá lỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
3. Trịnh Đình Dương, Luận văn thạc sĩ, khoa HLTT, trường đại học TDTT TP.HCM.
4. Nguyễn Nam Hải (2009), *Giáo trình thống kê,* khoa quản lý TDTT, trường đại học TDTT Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp, Sinh lý học thể dục thể thao, nhà xuất bản TDTT.
6. Vũ Đào Hùng (1998), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, nhà xuất bản giáo dục.
7. Nguyễn Danh Tôn, *Lý luận và phương pháp TDTT*, nhà xuất bản TDTT.
8. Nguyễn Thiệt Tình, *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong TDTT*.
9. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy bóng đá,* nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
10. Nguyễn Hồng Sơn, *Giáo trình chuyện sâu bóng đá,* trường đại học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh.
11. Phạm Ngọc Viễn (2000), *Tâm lý học TDTT*, nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
12. Phạm Ngọc Viễn, Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ, nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
13. Phạm Ngọc Viễn (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi* (tập 2), liên đoàn bóng đá Việt Nam viện khoa học TDTT, nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
14. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, nhà xuất bản TDTT Hà Nội.
15. Sách các kỹ năng chuyên môn cơ bản của bóng đá, bộ môn bóng đá, trường đại học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh.
16. Luận văn tốt nghiệp các khóa trước.

**PHỤ LỤC 1**

Trường ĐH TDTT TP.HCM Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam

Bộ môn: BĐ-ĐC-CM Độc lập- Tự do- Hạnh Phúc

**PHIẾU PHỎNG VẤN**

HỌ VÀ TÊN:……………………………………………………………………

HỌC VỊ:……………………………………………………………………....

CHỨC VỤ:……………………………………………………………………...

NGÀY THỰC HIỆN:…………………………………………………………...

Để tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT Trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện”.**

Xin quý thầy (cô), các huấn luyện viên bớt chút thời gian. Để cho biết quan điểm của mình trong việc thường sử dụng bài tập nào sau đây nhằm phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và đánh dấu “X” vào ô trống về mức độ sử dụng các bài tập dưới đây.

1. Bài tập mô phỏng động tác đá bóng bằng mu trong bàn chân không bóng.

* Ý kiến khác:……………………………………………………………….

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏 không sử dụng 🞏

1. Ba cầu thủ đứng thành hình tam giác ở cự ly 20-25m, chuyền bóng động cho nhau.

* Ý kiến khác:……………………………………………………………..

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏 không sử dụng 🞏

1. Đá bóng vào tường (cự ly: 15m).

* Ý kiến khác:………………………………………………………………

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Thực hiện động tác kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn nhỏ rộng 1x1m từ cự ly 8m đối với nam, 6m đối với nữ, (đá 5 quả).

* Ý kiến khác:……………………………………………………………….

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Đá vào bóng đặc (cự ly: 15m).

* Ý kiến khác:……………............................................................................

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Cầu thủ tập đá bóng treo cao cách mặt đất 3-5cm.

* Ý kiến khác:………………………………………………………………

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏 không sử dụng 🞏

1. Bài tập phối hợp

Số 1 đá bóng bằng mu trong bàn chân cho số 2 và chạy lên để nhận lại bóng. Dẫn bóng xuống sát biên ngang và tạt bóng vào cho số 2 sút cầu môn. Số 3 và số 4 cũng thực hiện như thế (thực hiện chân trái).

* Ý kiến khác:……………………………………………………………….

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Bài tập nhóm 2 người cách nhau 30m đá bóng có diểm rơi.

* Ý kiến khác:………………………………………………………………

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Thi đá bóng xa và trúng đích 20m.

* Ý kiến khác:………………………………………………………………

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Đá bóng có điểm rơi vào ô cố định 15m.

* Ý kiến khác:……………………………………………………………….

Thường sử dụng 🞏ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Một người giữ bóng, một người đứng tiếp xúc bóng.

* Ý kiến khác:……………………………………………………………….

Thường sử dụng 🞏ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

1. Cầu thủ 2 nhóm đứng cách nhau 18-20m. Các cầu thủ của mỗi nhóm lần lượt đá bóng bằng mu trong sang nhóm đối diện. Khoảng cách giữa 2 nhóm tăng dần lên tới 25m.

* Ý kiến khác:……………………………………………………………….

Thường sử dụng 🞏 ít sử dụng 🞏không sử dụng 🞏

✰ Theo quý thầy (cô), huấn luyện viên có thể bổ sung bài tập nào để nhằm nâng cao hiệu quả học kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường Đại Học TDTT TP.HCM.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Người được phỏng vấn Người phỏng vấn

………………………. Trần Quang Thái

**PHỤ LỤC 2**

Trường ĐH TDTT TP.HCM Cộng Hòa Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam

Bộ môn: BĐ-ĐC-CM Độc lập- Tự do- Hạnh Phúc

**PHIẾU PHỎNG VẤN**

HỌ VÀ TÊN:……………………………………………………………………

HỌC VỊ:…………………………………………………………………………

CHỨC VỤ:………………………………………………………………………

NGÀY THỰC HIỆN:……………………………………………………………

Để tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT Trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Thành Phố Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện”.**

Xin quý thầy (cô), các huấn luyện viên vui lòng dành chút ít thời gian. Để cho biết quan điểm của mình trong việc thường sử dụng các Test kiểm tra nào sau đây nhằm đánh giá sự phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân và đánh dấu “X” vào ô trống về mức độ sử dụng các test dưới đây. Ý kiến của quý thầy (cô), các huấn luyện viên là quan trọng và hết sức có ích để giúp tôi hoàn chỉnh đề tài nghiên cứu. Xin chân thành cảm ơn!

1. Test sút bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 3m x 2m.

Thường sử dụng🞏 không sử dụng🞏

1. Test đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2m x 2m.

Thường sử dụng🞏 không sử dụng🞏

1. Test đa bóng xa trong hành lang 5m.

Thường sử dụng🞏không sử dụng 🞏

1. Test sút bóng bằng mu trong vào cầu môn trên vạch 16m50.

Thường sử dụng🞏không sử dụng 🞏

1. Test dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn bằng mu trong bàn chân 30m.

Thường sử dụng🞏không sử dụng 🞏

1. Test đá bóng vào cầu môn nhỏ rộng 1m x 1m từ cự ly 10m đối với nam, 8m đối với nữ. (quả)

Thường sử dụng🞏không sử dụng🞏

1. Test dẫn bóng dọc biên chuyền bóng vào khu vực 5m50, cự ly 30m (quả)

Thường sử dụng🞏không sử dụng🞏

1. Đá bóng xa trong hành lang 10m (m).

Thường sử dụng🞏không sử dụng🞏

☞✰ Theo quý thầy (cô), các huấn luyện viên có cần thiết bổ sung Test nào để nhằm đánh giá sự phát triển kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân cho sinh viên chuyên sâu bóng đá lớp B4 khóa 37 HLTT trường ĐH TDTT TP. HCM.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

TP.HCM, Ngày…. tháng….năm…

Người được phỏng vấn.

**PHỤ LỤC 3**

**Kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng (trước TN).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Họ Và Tên | Nội dung các test | | | |
| Đá bóng xa (m) | Dẫn bóng dọc biên chuyền vào khu vực 5m50(s) | Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2x 2m (quả). |
| 1 | Nguyễn Minh An | 65 | 6.42 | 4 |
| 2 | Ngô Quang Duy Ân | 66 | 7.23 | 5 |
| 3 | Nguyễn Đức Anh | 71 | 6.95 | 5 |
| 4 | Nguyễn Công Anh | 65 | 6.43 | 4 |
| 5 | Nguyễn Kỳ Anh | 69 | 7.14 | 3 |
| 6 | Hồ Thiên Bảo | 63 | 8.71 | 4 |
| 7 | Trần Thái Bảo | 62 | 9.01 | 4 |
| 8 | Vũ Văn Bảo | 64 | 7.85 | 5 |
| 9 | Trần Công Lý | 70 | 6.93 | 3 |
| 10 | Trần Công Bình | 68 | 7.41 | 4 |
| 11 | Bùi Văn Cao | 65 | 7.45 | 4 |
| 12 | Lê Trung Chánh | 67 | 5.56 | 6 |
| 13 | Nguyễn Hoàng Chiến | 65 | 8.12 | 5 |
| 14 | Trương Quốc Chiến | 68 | 8.59 | 4 |
| 15 | Bùi Vũ Chinh | 65 | 6.79 | 5 |
| 16 | Phạm Văn Chinh | 60 | 8.43 | 4 |
| 17 | Nguyễn Như Cường | 62 | 6.91 | 3 |
| 18 | Khổng Minh Đại | 61 | 7.89 | 4 |
| 19 | Trần Qui Danh | 70 | 6.56 | 5 |
| 20 | Nguyễn Hữu Đạo | 57 | 7.12 | 3 |
| 21 | Võ Ngọc Đạo | 64 | 7.85 | 5 |
| 22 | Lê Quốc Đạt | 66 | 701 | 5 |
|  | | 64.14 | 7.38 | 4.27 |
|  | | 3.48 | 0.85 | 0.83 |
|  | | 5.34 | 8.52 | 9.25 |

**PHỤ LỤC 4**

**Kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm (trước TN).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ST | Họ Và Tên | Nội dung các test | | | |
| Đá bóng xa (m) | Dẫn bóng dọc biên chuyền vào khu vực 5m50(s) | Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2x 2m (quả). |
| 1 | Phạm Quốc Đạt | 70 | 5.42 | 5 |
| 2 | Hoàng Quốc Đạt | 69 | 6.01 | 6 |
| 3 | Lương Văn Đền | 79 | 5.12 | 5 |
| 4 | Trần Công Điền | 75 | 5.43 | 4 |
| 5 | Võ Văn Định | 78 | 6.14 | 6 |
| 6 | Lê Văn Đỏ | 72 | 7.71 | 5 |
| 7 | Phạm Đăng Đông | 69 | 6.01 | 6 |
| 8 | Trần Anh Đức | 80 | 5.85 | 7 |
| 9 | Mai Trần Ngọc Đức | 91 | 5.93 | 5 |
| 10 | Trần Quang Đức | 89 | 6.41 | 6 |
| 11 | Phan Doãn Dũng | 78 | 5.45 | 5 |
| 12 | Trần Anh Dũng | 76 | 5.56 | 6 |
| 13 | Nguyễn Mơ Dương | 82 | 6.12 | 7 |
| 14 | Đặng Trần Anh Duy | 73 | 7.59 | 6 |
| 15 | Phạm Khánh Duy | 78 | 5.79 | 7 |
| 16 | Trần Văn Giang | 75 | 6.43 | 4 |
| 17 | Nguyễn Hữu Hà | 79 | 5.91 | 5 |
| 18 | A Hải | 75 | 6.89 | 6 |
| 19 | Châu Văn Liêm | 82 | 5.56 | 7 |
| 20 | Nguyễn Hoàng Hảo | 73 | 6.12 | 5 |
| 21 | Nguyễn Hữu Hậu | 80 | 5.85 | 7 |
| 22 | Lê Nguyễn Trung Hậu | 69 | 6.01 | 6 |
|  | | 76.91 | 6.06 | 5.73 |
|  | | 5.90 | 0.65 | 0.94 |
|  | | 7.67 | 9.73 | 9.54 |

**PHỤ LỤC 5**

**Kết quả kiểm của nhóm đối chứng (sau TN).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Họ Và Tên | Nội dung các test | | | |
| Đá bóng xa (m) | Dẫn bóng dọc biên chuyền vào khu vực 5m50(s) | Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2x 2m (quả). |
| 1 | Nguyễn Minh An | 67 | 6.41 | 5 |
| 2 | Ngô Quang Duy Ân | 66 | 7.2 | 6 |
| 3 | Nguyễn Đức Anh | 72 | 6.92 | 7 |
| 4 | Nguyễn Công Anh | 70 | 6.62 | 5 |
| 5 | Nguyễn Kỳ Anh | 70 | 7.21 | 6 |
| 6 | Hồ Thiên Bảo | 69 | 8.02 | 4 |
| 7 | Trần Thái Bảo | 70 | 7.23 | 5 |
| 8 | Vũ Văn Bảo | 65 | 6.98 | 6 |
| 9 | Trần Công Lý | 69 | 7.23 | 5 |
| 10 | Trần Công Bình | 68 | 7.13 | 4 |
| 11 | Bùi Văn Cao | 67 | 6.44 | 5 |
| 12 | Lê Trung Chánh | 66 | 7.89 | 3 |
| 13 | Nguyễn Hoàng Chiến | 72 | 5.32 | 5 |
| 14 | Trương Quốc Chiến | 69 | 6.23 | 4 |
| 15 | Bùi Vũ Chinh | 68 | 6.33 | 7 |
| 16 | Phạm Văn Chinh | 61 | 5.9 | 4 |
| 17 | Nguyễn Như Cường | 63 | 6.88 | 5 |
| 18 | Khổng Minh Đại | 62 | 7.23 | 4 |
| 19 | Trần Qui Danh | 71 | 8.65 | 5 |
| 20 | Nguyễn Hữu Đạo | 64 | 7.13 | 6 |
| 21 | Võ Ngọc Đạo | 65 | 6.98 | 6 |
| 22 | Lê Quốc Đạt | 68 | 6.97 | 5 |
|  | | 67.36 | 6.95 | 5.09 |
|  | | 3.09 | 0.71 | 1.02 |
|  | | 4.59 | 10.22 | 20.04 |

**PHỤ LỤC 6**

**Kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm (sau TN).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Họ Và Tên | Nội dung các test | | | |
| Đá bóng xa (m) | Dẫn bóng dọc biên chuyền vào khu vực 5m50(s) | Đá bóng bằng mu trong bàn chân vào cầu môn 2x 2m (quả). |
| 1 | Phạm Quốc Đạt | 72 | 6.41 | 9 |
| 2 | Hoàng Quốc Đạt | 72 | 5.32 | 8 |
| 3 | Lương Văn Đền | 82 | 6.21 | 6 |
| 4 | Trần Công Điền | 78 | 5.62 | 7 |
| 5 | Võ Văn Định | 81 | 5.21 | 8 |
| 6 | Lê Văn Đỏ | 75 | 6.02 | 8 |
| 7 | Phạm Đăng Đông | 72 | 5.23 | 8 |
| 8 | Trần Anh Đức | 83 | 4.98 | 9 |
| 9 | Mai Trần Ngọc Đức | 93 | 5.23 | 8 |
| 10 | Trần Quang Đức | 91 | 6.13 | 7 |
| 11 | Phan Doãn Dũng | 92 | 5.44 | 6 |
| 12 | Trần Anh Dũng | 81 | 5.89 | 9 |
| 13 | Nguyễn Mơ Dương | 85 | 6.32 | 8 |
| 14 | Đặng Trần Anh Duy | 75 | 5.23 | 8 |
| 15 | Phạm Khánh Duy | 82 | 5.33 | 8 |
| 16 | Trần Văn Giang | 77 | 4.9 | 7 |
| 17 | Nguyễn Hữu Hà | 82 | 6.01 | 8 |
| 18 | A Hải | 77 | 6.23 | 7 |
| 19 | Châu Văn Liêm | 85 | 5.65 | 8 |
| 20 | Nguyễn Hoàng Hảo | 77 | 6.13 | 7 |
| 21 | Nguyễn Hữu Hậu | 84 | 4.98 | 9 |
| 22 | Lê Nguyễn Trung Hậu | 72 | 5.32 | 7 |
|  | | 80.36 | 5.63 | 7.73 |
|  | | 6.39 | 0.49 | 0.88 |
|  | | 7.95 | 8.7 | 11.4 |