NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ ĐẠI HỌC VĂN HIẾN

Lâm Trung Hiếu[1]; Nguyễn Hùng Cường[2]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **11/09/2026**
Ngày phản biện: **18/10/2026**
Ngày đăng: **16/11/2026**

Tác giả liên hệ:
Nguyễn Hùng Cường
Email:
cuongnguyenhung201073@gmail.com
Tập 3, số 6 (2026), trang 74-80
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14241
Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp khoa học, đề tài đã lựa chọn được 19 bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên (VĐV) Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến, bao gồm: Nhóm bài tập không bóng: 07 bài tập; Nhóm bài tập có bóng: 08 bài tập; Nhóm bài tập thi đấu : 04 bài tập. Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tiễn huấn luyện đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện đội tuyển Bóng đá chuyên nghiệp của Nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, bóng đá, chuyên nghiệp, Trường Đại học Văn Hiến.

Exercises to develop sport-specific endurance in male players at Van Hien University Football Club

Lam Trung Hieu[1]; Nguyen Hung Cuong[2]

Article Information:
Received: **11/09/2026**
Review date: **18/10/2026**
Published: **16/11/2026**

Corresponding Author:
Nguyen Hung Cuong
Email:
cuongnguyenhung201073@gmail.com
Vol.3, Issue 6 (2026), pp 74-80
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14241
Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using scientific research methods, this study selected 19 exercises to develop sport-specific endurance in male players at Van Hien University Football Club. These comprised seven exercises without a ball, eight exercises with a ball, and four match-play exercises. Initial implementation of the selected exercises in training was highly effective in developing sport-specific endurance in these players, contributing to improved training quality for the university's professional football team.

Keywords: Exercises; sport-specific endurance; football; professional; Van Hien University.

[1]ThS [2]TS Trường Đại học Văn Hiến

ĐẶT VẤN ĐỀ

Câu lạc bộ bóng đá Đại học Văn Hiến trực thuộc quản lý của Trường Đại học Văn Hiến được thành lập vào năm 2016, đây là câu lạc bộ đầu tiên của một trường đại học Việt Nam tham gia hệ thống giải bóng đá chuyên nghiệp quốc gia Việt Nam. Hiện nay, Câu lạc bộ bóng đá chuyên nghiệp Đại học Văn Hiến đang thi đấu tại giải vô địch bóng đá hạng nhất quốc gia.

Qua quan sát công tác huấn luyện tại Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến cho thấy, thể lực chuyên môn của nam VĐV bóng đá còn yếu. Đặc biệt là tố chất sức bền chuyên môn được thể hiện rõ nhất trong thời gian thi đấu của cuối mỗi trận đấu. Mặt khác, trong quá trình huấn luyện các bài tập sức bền chuyên môn được tiến hành chưa khoa học và đồng bộ, dẫn đến hiệu quả đạt được chưa cao. Chính vì vậy, việc "Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến" là vấn đề vấn đề mang tính cấp thiết trong công tác huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu; 20 VĐV (10 VĐV nhóm đối chứng; 10 VĐV nhóm thực nghiệm) trong độ tuổi từ 22 – 24 tuổi. Quá trình nghiên cứu được diễn ra từ tháng 07/2026 – 09/2026.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến

Trên cơ sở thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn của nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến, cũng như tham khảo các công trình nghiên cứu trong và ngoài nước, 30 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho khách thể nghiên cứu đã được lựa chọn sơ bộ. Tiếp theo, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên, nhà khoa học thể thao dựa trên mức độ quan trọng của bài tập. Với quy ước, những bài tập đạt tỷ lệ từ 70% mức độ rất quan trọng trở lên sẽ được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, chỉ có 19/30 bài tập huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến thoả mãn quy ước đề ra, với tỷ lệ từ 70,37% - 88,89% mức độ rất quan trọng trở lên. Mục đích và cách tập luyện 19 bài tập này được cụ thể như sau:

*** Nhóm bài tập không bóng:**

Bài tập 1: Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng.

- Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ

- Cách tập luyện: 10 người chạy theo hàng dọc, người cuối cùng dùng tốc độ chạy lên đứng hàng đầu. Chạy với 90% tốc độ tối đa. Mỗi người thực hiện 7 – 9 lần trong một tổ. Nghỉ giữa quãng 10 – 15s.

Bài tập 2: Chạy cự ly trung bình 1500m.

- Mục đích: Phát triển sức bền chung

- Cách tập luyện: Chia 02 nhóm. Chạy tích cực. Mỗi người thực hiện 1 lần trong một buổi tập.

Bài tập 3: Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ).

- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn

- Cách tập luyện: Chia nhóm. Chạy tích cực. Mỗi người thực hiện 1 lần trong một buổi tập.

Bài tập 4: Chạy tốc độ cao cự ly 20m, 40m, 60m.

- Mục đích: Tăng cường khả năng duy trì tốc độ trong khoảng thời gian tương đối dài phát triển sức bền tốc độ.

- Cách tập luyện: Người thực hiện chạy xuất phát cao lần lượt ở các cự ly 20; 40; 60m. Sau mỗi cự ly chạy nhẹ nhàng. Chạy với tốc độ tối đa. Số lần lặp lại: 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 3-5 phút.

Bài tập 5: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm.

- Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ.

- Cách tập luyện: Người thực hiện xuất phát cao, nghe lệnh của huấn luyện viên thì thực hiện chạy hết cự ly sau đó chạy nhẹ nhàng 100m rồi thực hiện tiếp. Chạy với tốc độ tối đa. Số lần lặp lại 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 3-5 phút.

Bài tập 6: Chạy test cooper.

- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn

- Cách tập luyện: Lớp chia theo tổ, chạy theo hiệu lệnh của giáo viên. Chạy tích cực. Mỗi người thực hiện 1 lần trong một buổi tập.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến (n=27)

TT	Bài tập	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
I.	***Nhóm bài tập không bóng:***						
1.	Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng	23	85.19	3	11.11	1	3.7
2.	Chạy 6 × 35 m nhanh. 35 m chậm	13	48.15	9	33.33	5	18.52
3.	Chạy cự ly trung bình 1500 m	22	81.48	2	7.41	3	11.11
4.	Chạy 20 lần (150 m nhanh. 50 m đi bộ)	20	74.07	5	18.52	2	7.41
5.	Chạy con thoi 5 × 30 m	12	44.44	10	37.04	5	18.52
6.	Chạy tốc độ cao cự ly 20 m. 40 m. 60 m	22	81.48	3	11.11	2	7.41
7.	Chạy biến tốc 100 m nhanh. 100 m chậm	19	70.37	4	14.81	4	14.81
8.	Chạy test Cooper	21	77.78	4	14.81	2	7.41
9.	Chạy 3000 m	24	88.89	2	7.41	1	3.7
II.	***Nhóm bài tập có bóng:***						
10.	Dẫn bóng tốc độ 5 × 30 m	19	70.37	3	11.11	5	18.52
11.	Dẫn bóng 6 × 20 m nhanh. 20 m chậm	11	40.74	10	37.04	6	22.22
12.	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục	19	70.37	4	14.81	4	14.81
13.	Di chuyển đánh đầu hai bên liên tục 2 phút	24	88.89	1	3.7	2	7.41
14.	Dẫn bóng theo hiệu lệnh (phút)	12	44.44	10	37.04	5	18.52
15.	Chuyền bóng liên tục 2 phút	16	59.26	2	7.41	9	33.33
16.	Tranh cướp bóng sút cầu môn × 10 lần	23	85.19	3	11.11	1	3.7
17.	Sút bóng liên tục theo vị trí	20	74.07	4	14.81	3	11.11
18.	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục	24	88.89	2	7.41	1	3.7
19.	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ	22	81.48	3	11.11	2	7.41
20.	Dẫn bóng làm động tác giả rồi sút cầu môn 5 quả liên tục	19	70.37	5	18.52	3	11.11
21.	Tâng bóng vòng tròn	10	37.04	11	40.74	6	22.22
III.	***Nhóm bài tập thi đấu:***						
22.	Chuyền bóng đánh đầu ghi bàn	20	74.07	6	22.22	1	3.7
23.	Thi đấu cầu môn nhỏ	24	88.89	2	7.41	1	3.7
24.	Thi đấu cầu môn với điều kiện	23	85.19	2	7.41	2	7.41
25.	Thi đấu đá trống	16	59.26	8	29.63	3	11.11
26.	Trò chơi ôm bóng chạy	24	88.89	1	3.7	2	7.41
27.	Trò chơi truy đuổi cự ly ngắn	12	44.44	9	33.33	6	22.22
28.	Chuyền bóng phản hồi	16	59.26	3	11.11	8	29.63
29.	Chạy 20 m với quãng nghỉ thu ngắn dần	14	51.85	11	40.74	2	7.41
30.	Chạy đi và về cự ly 25 m trong 1 phút	10	37.04	12	44.44	5	18.52

Bài tập 7: Chạy 3000m.

- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn

- Cách tập luyện: Lớp chia theo tổ, chạy theo hiệu lệnh của giáo viên. Chạy tích cực.

*** Nhóm bài tập có bóng:**

Bài tập 8: Dẫn bóng tốc độ 5x30m.

- Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ, tăng cường khả năng kiểm soát và dẫn bóng.

- Cách tập luyện: Người thực hiện dẫn bóng tốc độ 30m. Sau đó chạy nhẹ nhàng về vị trí xuất phát. Dẫn bóng với tốc độ tối đa, tối thiểu 3 lần chạm bóng. Thực hiện 5 lần mỗi tổ, nghỉ giữa các lần 20 – 30s. Số lần lặp lại: 3 tổ. Quãng nghỉ giữa các tổ 3 – 5 phút.

Bài tập 9: Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục.

- Mục đích: Phát triển khả năng vận động, tố chất khéo léo, nâng cao khả năng kiểm soát bóng và sút bóng của VĐV.

- Cách tập luyện: VĐV dẫn bóng lần lượt qua 4 cọc, mỗi cọc cách nhau 2m sau đó đẩy bóng đến sát vạch 16m50 rồi sút bóng vào cầu môn. Thực hiện đúng kỹ thuật, dẫn bóng nhanh nhất có thể và không làm đổ cọc, sút bóng mạnh và chính xác. Số lần lặp lại: Mỗi người thực hiện 5 lần. Quãng nghỉ: 30-40s.

Bài tập 10: Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.

- Mục đích: Nâng cao khả năng phán đoán và điểm rơi trong kỹ thuật đánh đầu.

- Cách tập luyện: VĐV chạy từ cột 1 sang cột 2 sau đó chạy giật lùi tới cột 3 cuối cùng là chạy tiến lên và bật nhảy đánh đầu quả bóng do huấn luyện viên hay người phục vụ tung cho. Thực hiện với tốc độ tối đa, phán đoán tốt điểm rơi của bóng. Số lần lặp lại 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 1 – 2 phút.

Bài tập 11: Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần.

- Mục đích: Phát triển sức nhanh, mạnh, khả năng tranh cướp bóng và khả năng giữ thăng bằng trong các tình huống tranh chấp.

- Cách tập luyện: 2 VĐV đứng cách nhau 5m, HLV đứng giữa 2 người và cách cầu môn 20m. Khi HLV đá bóng về phía cầu môn, 2 người chạy thật nhanh về hướng bóng lăn, tranh cướp khống chế bóng và sút chính xác vào cầu môn. Yêu cầu: Tranh chấp, khống chế bóng tốt và sút cầu môn. Số lần lặp lại: 10 lần. Quãng nghỉ: 30s.

Bài tập 12: Sút bóng liên tục theo vị trí.

- Mục đích: Hoàn thiện kỹ thuật sút bóng cầu môn trong tình huống bóng cố định.

- Cách tập luyện: Đặt bóng ở 10 điểm khác nhau gần vạch 16m50, VĐV sau khi đá xong ở vị trí đầu tiên sẽ di chuyển nhanh đến vị trí tiếp theo để thực hiện quả đá tiếp theo cho đến hết. Yêu cầu: Sút bóng cố định, mạnh, chính xác đúng kỹ thuật, yêu cầu sút vào 2 bên cầu môn không sút vào giữa cầu môn. Số lần lặp lại: Mỗi VĐV thực hiện 3 lần. Quãng nghỉ: 2 phút

Bài tập 13: Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục.

- Mục đích: Phát triển khả năng vận động, tố chất khéo léo, nâng cao khả năng kiểm soát bóng và sút bóng của VĐV.

- Cách tập luyện: VĐV dẫn bóng lần lượt qua 4 cọc, mỗi cọc cách nhau 2m sau đó chuyền bóng vào bảng cố định và dứt điểm cầu môn trước vạch 16m50. Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, dẫn bóng nhanh nhất có thể, sút bóng mạnh và chính xác. Số lần lặp lại: Mỗi người thực hiện 10 lần, mỗi chân 5 lần. Quãng nghỉ: Thực hiện lần lượt, liên tục từng người một.

Bài tập 14: Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ.

- Mục đích: Phát triển sức bên tốc độ, khả năng tạt bóng

- Cách tập luyện: Người thực hiện xuất phát từ vạch giữa sân, dẫn bóng tốc độ dọc biên đến cách đường biên ngang 3m thì chuyền vào khu cực 5m50. Sau đó chạy nhẹ nhàng về vị trí xuất phát. Yêu cầu: Chạm bóng tối thiểu 3 chạm trong một lần thực hiện. Chuyền bóng bổng vào 5m50. Thực hiện 3 lần mỗi tổ. Nghỉ giữa quãng 30 – 40s.

Bài tập 15: Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục.

- Mục đích: Nâng cao khả năng dẫn bóng, đột phá cá nhân sút cầu môn khi bị truy cản.

- Cách tập luyện: Cầu thủ dẫn bóng từ giữa sân sau đó làm động tác giả qua người và sút bóng vào cầu môn lớn, trước vạch 16m50. Yêu cầu: Làm động tác giả như thật với nhiều động tác giả để qua đúng kỹ thuật, yêu cầu có người truy cản, cầu thủ sút bóng nhanh, bóng nhanh ngay sau khi làm động tác giả và qua người. Số lần lặp lại: Mỗi người 5 lần. Thời gian nghỉ giữa quãng: Thực hiện lần lượt vòng tròn.

*** Nhóm bài tập thi đấu:**

Bài tập 16: Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu.

- Mục đích: Phát triển khả năng quan sát, phối hợp và dứt điểm bằng đầu.

- Cách tập luyện: Mỗi bên có 7 người, có dùng thủ môn. Người thực hiện phối hợp chuyền bóng bằng tay sau đó kết thúc cầu môn bằng quả đánh đầu (Sân 40x60m). Yêu cầu: Thi đấu nhiệt tình, di chuyển liên tục. Thời gian thực hiện: 10 – 15 phút

Bài tập 17: Thi đấu cầu môn nhỏ.

- Mục đích: Phát triển khả năng chuyền bóng, dứt điểm cầu môn nhỏ.

- Cách tập luyện: Mỗi bên 5 người thi đấu với 4 cầu môn nhỏ (sân cỏ diện tích 20 x 40m). Mỗi bàn thắng chỉ được công nhận khi bóng vào cầu môn chỉ định. Yêu cầu: Thi đấu nhiệt tình, di chuyển liên tục. Thời gian thực hiện: 10 – 15 phút.

Bài tập 18: Thi đấu cầu môn với điều kiện.

- Mục đích: Nâng cao ứng dụng hiệu quả cho các bài tập và thi đấu, nhằm hình thành kỹ năng kỹ xảo động tác, nâng cao kinh nghiệm thi đấu.

- Cách tập luyện: Mỗi bên 5 người thi đấu cầu môn nhỏ (sân cỏ diện tích 15 x 30m). Cầu thủ chỉ được phép tối đa 3 chạm trong mỗi lần kiểm soát bóng. Mỗi bàn thắng chỉ được công nhận khi bóng vào cầu môn đối phương. Yêu cầu: Thi đấu nhiệt tình, di chuyển liên tục. Thời gian thực hiện: 10-15 phút.

Bài tập 19: Trò chơi ôm bóng chạy.

- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn

- Cách tập luyện: Chia lớp thành 2 đội, các cầu thủ dùng tay ôm bóng di chuyển tấn công cầu môn đối phương, các cầu thủ tấn công ôm bóng tấn công vào cầu môn đối phương được tính 1 bàn thắng. Yêu cầu: Thi đấu nhiệt tình. Thời gian: 15-20 phút một hiệp (thi đấu 2 hiệp). Nghỉ giữa 2 hiệp 5 phút.

2. Đánh giá hiệu quả của bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian chuẩn bị mùa giải mới năm 2026-2027, thời gian thực nghiệm từ 07/2026 đến 09/2026 tại Sân vận động bóng đá Thành Long - Thành phố Hồ Chí Minh. Thời gian tổ chức thực nghiệm 3 tháng, 2 nhóm sẽ được tập luyện song song với thời gian và điều kiện như nhau. Trong quá trình thực nghiệm nhóm đối chứng thực hiện theo chương trình huấn luyện của Ban huấn luyện. Nhóm thực nghiệm tiến hành tập luyện các bài tập đề tài đã lựa chọn. Các bài tập sẽ được bố trí vào sau phần khởi động và phần tập kỹ thuật của mỗi buổi tập. Tiến trình thực hiện các bài tập được trình bày ở bảng 2

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả thực nghiệm, đề tài sử dụng 5 test đã được kiểm nghiệm đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, gồm: 1) Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s); 2) Chạy gấp khúc 25m (s); 3) Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s); 4) Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s); 5) Chạy 12 phút (m). Những tets này được thực hiện ở thời điểm trước và sau thực nghiệm ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến kiểm tra sức bền chuyên môn của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả ở các test đều thể hiện $t_{tính} < t_{bảng}$, với P > 0,05. Điều này cho thấy, trước thực nghiệm sự khác biệt sức bền chuyên môn giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có ý nghĩa. Hay nói cách khác, sức bền chuyên môn của 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của cả 5 test kiểm tra đều thể hiện $t_{tính} > t_{bảng}$, với P<0,05. Như vậy, kết quả thu được ở các tets của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng sau thực nghiệm. Điều này chứng tỏ, sau thời gian thực nghiệm 4 tháng, những bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiêu quả trong việc phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam

e-ISSN 3030-4822

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến

TT	Các bài tập	Tháng	1												2												3											
		Tuần	1			2			3			4			1			2			3			4			1			2			3			4		
		Buổi	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	Chạy tốc độ bứt lên đầu hàng.		X					x							x				x		x			x					x					x				
2.	Chạy cự ly trung bình 1500m.			x					x					x			x								x					x								x
3.	Chạy 20 lần (150m nhanh, 50m đi bộ).				x						x							x					x					x							x			
4.	Chạy tốc độ cao cự ly 20m, 40m, 60m.				x					x					x					x						x					x						x	
5.	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm.			x					x							x						x					x						x					
6.	Chạy test cuper.					x					x					x					x					x					x					x		
7.	Chạy 3000m		x					x				x						x							x							x						
8.	Dẫn bóng tốc độ 5x30m						x						x							x							x					x						
9.	Dẫn bóng luồn cọc sút cầu môn 5 quả liên tục.					x							x						x						x												x	
10.	Di chuyển đánh đầu 2 bên liên tục 2 phút.		x							x							x							x							x							
11.	Tranh cướp bóng sút cầu môn x 10 lần.							x				x						x					x					x										
12.	Sút bóng liên tục theo vị trí						x							x					x					x							x						x	
13.	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn 5 quả liên tục.			x					x					x					x					x					x									x
14.	Dẫn bóng tốc độ dọc biên tạt vào trung lộ.					x					x						x						x					x								x		
15.	Dẫn bóng động tác giả qua người sút cầu môn 5 quả liên tục.							x				x				x					x					x					x							
16.	Thi đấu chuyền bóng ghi bàn bằng đầu.				x												x								x													x
17.	Thi đấu cầu môn nhỏ.						x				x		x									x						x								x		
18.	Thi đấu cầu môn với điều kiện.									x					x					x							x											
19.	Trò chơi ôm bóng chạy.		x								x							x							x													

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=10)		Nhóm thực nghiệm (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	± δ	$\bar{x}$	± δ		
1.	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	23.70	0.36	23.55	0.35	0.68	>0.05
2.	Chạy gấp khúc 25m (s)	35.64	1.45	35.25	1.31	0.69	>0.05
3.	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	46.25	1.70	46.30	1.62	0.08	>0.05
4.	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	8.58	0.34	8.62	0.29	0.20	>0.05
5.	Chạy 12 phút (m)	2764	26.14	2762	27.04	0.23	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức bền chuyên môn môn của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=10)		Nhóm thực nghiệm (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	± δ	$\bar{x}$	± δ		
1.	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	23.26	0.36	22.62	0.24	3.504	<0.05
2.	Chạy gấp khúc 25m (s)	34.81	1.24	33.48	1.44	2.335	<0.05
3.	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	45.22	1.23	43.57	1.40	2.946	<0.05
4.	Dẫn bóng 30m luồn cọc sút cầu môn (s)	8.35	0.36	8.52	0.42	3.467	<0.05
5.	Chạy 12 phút (m)	2812	16.11	2864	19.14	9.02	<0.05

VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Trường Đại học Văn Hiến, trong đó: nhóm bài tập không bóng gồm 07 bài tập; nhóm bài tập có bóng gồm 08 bài tập 07 bài tập; nhóm bài tập thi đấu gồm 04 bài tập. Những bài tập này đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc nâng cao sức bền chuyên môn cho nam VĐV Câu lạc bộ Bóng đá Đại học Văn Hiến sau 3 tháng thực nghiệm, với độ tin cậy ở ngưỡng xác xuất thống kê P<0,05.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Tác giả không sử dụng bất kỳ công cụ AI nào trong quá trình soạn thảo bản thảo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich. R. (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Goikhoman. P.N (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, (Năm 2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lẫm, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn, (Năm 1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Phạm Ngọc Viễn, Trần Quốc Tuấn (1999), *Công tác huấn luyện các đội hạng nhất quốc gia*, Nxb TDTT, Hà Nội.

7. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Phương pháp nghiên cứu tâm lý trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.