

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ThS. Phùng Đình Dũng¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá nam Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN).

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, nam sinh viên Bóng đá; Đại học Quốc gia Hà Nội.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực là một công tác quan trọng trong huấn luyện và giảng dạy bóng đá. Ngày nay, bóng đá hiện đại đòi hỏi các cầu thủ phải có thể lực thật tốt, dẻo dai, có như vậy mới đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu. Thể lực tốt, cầu thủ sẽ làm chủ được kỹ thuật và tinh thần trong những giây phút căng thẳng, đảm bảo hiệu suất thi đấu từ đầu tới cuối trận đấu. Vì vậy, thể lực là một phần không thể tách rời các cầu thủ bóng đá.

Các trận thi đấu bóng đá ngày nay diễn ra với tốc độ nhanh và quyết liệt, yêu cầu mỗi vận động viên (VĐV) trên sân phải liên tục thực hiện các động tác: chạy, nhảy, dừng đột ngột, xuất phát nhanh... khắc phục quán tính và lực cản. Ngoài ra đòi hỏi các cầu thủ phải hoàn thành xuất sắc các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác như kỹ thuật giữ bóng, dẫn bóng, sút cầu môn trong điều kiện có đối phương tranh chấp cản phá. Chính vì vậy tố chất sức mạnh tốc độ đã trở thành một trong những thước đo trình độ huấn luyện thể lực cho VĐV Bóng đá.

Nếu sự tiến bộ về kỹ thuật cá nhân đã tạo điều kiện cho toàn đội ngày một hoàn chỉnh và biến hóa về chiến thuật thì chính sự phát triển tố chất thể lực lại là cơ sở của việc hoàn thiện các kỹ thuật trong Bóng đá. Hơn nữa Bóng đá là môn thể thao đòi hỏi cao, các hoạt động không thể biết trước và các hoạt động không mang tính chu kỳ. Do vậy, những yêu cầu về thể lực là yếu tố vô cùng cần thiết với xu hướng phát triển của Bóng đá hiện đại. Chính thể lực đã tạo ra các pha bóng đẹp mắt, những sự bất phá của các VĐV trong trận thi đấu khiến cho Bóng đá trở nên hấp dẫn hơn. Để đạt đến trình độ nhất định thì người chơi phải tự nâng cao về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật. Là môn thể thao chơi với khoảng không gian rộng lớn nên đòi hỏi người chơi phải có thể lực sung mãn, sức mạnh tốc độ tốt để có thể khống chế bóng được nhiều và tạo được nhiều tình huống nguy hiểm về phía đối phương. Chính vì thể sức mạnh tốc độ (SMTĐ) có vai trò vô cùng quan trọng trong thi đấu Bóng đá.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề, tôi tiến hành nghiên cứu: “Thực trạng sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc gia Hà Nội”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng chủ yếu phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc

Abstract: Using conventional research methods, the study assesses the current status of speed strength training for male students of the men's football team at Hanoi National University (VNU).

Keywords: speed power, male football students; Ha Noi national university.

gia Hà Nội.

2.1.1. Thực trạng đội ngũ giảng viên huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá ĐHQGHN

Thực trạng đội ngũ giảng viên làm công tác huấn luyện là một trong những yếu tố mà đề tài quan tâm trong quá trình nghiên cứu. Kết quả khảo sát thực trạng giảng viên huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá ĐHQGHN được trình bày tại bảng 1.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, số lượng có 03 giảng viên làm công tác huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá ĐHQGHN còn ít, vì số lượng sinh viên tham gia đông và ngoài công tác huấn luyện thì các giảng viên còn phải đảm nhận nhiều công việc khác. Chính vì chỉ có 03 huấn luyện viên (HLV) nên dẫn tới sự chuyên biệt trong công tác huấn luyện sẽ không thật sự được đầu tư đúng mức, HLV sẽ gặp khó khăn trong quá trình huấn luyện, sinh hoạt chuyên môn để có những điều chỉnh kịp thời trong công tác huấn luyện.

2.1.2. Thực trạng chương trình huấn luyện môn Bóng đá cho đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

Từ thực tế, đề tài tiến hành điều tra thực trạng công việc phân phối thời gian huấn luyện cho các phân tập luyện qua 1 năm tập. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 chúng ta thấy số buổi tập luyện dành cho thể lực là còn ít so với số buổi tập dành cho học kỹ- chiến thuật (số buổi tập luyện thể lực chỉ chiếm 20,69%). Song đây mới là số buổi tập dành riêng cho tập luyện thể lực nội chung còn số buổi tập dành riêng cho từng tố chất thể lực như thể nào cần phải làm rõ. Tuy nhiên, việc dành khoảng thời gian là bao nhiêu và dùng để huấn luyện những tố chất thể lực nào, thì còn phụ thuộc vào từng huấn luyện viên cụ thể.

2.1.3. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

Để đánh giá thực trạng phân phối thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội, trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên, huấn luyện viên làm công tác huấn luyện, đề tài tổng hợp kết quả tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: chương trình huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội như sau:

- Thời gian huấn luyện sức nhanh là: 27,12%
- Thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ là: 11,67%
- Thời gian huấn luyện sức bền là: 13,33%
- Thời gian huấn luyện mềm dẻo là: 8,33%

¹ Đại học Quốc gia Hà Nội

Bảng 1. Thống kê lực thực trạng giảng viên huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá ĐHQGHN

Tổng số HLV	Tuổi đời	Nam	Nữ	Trình độ	
				Cử nhân	Thạc sĩ
03	< 40	03	0	02	01

Bảng 2. Thời gian tập luyện kỹ – chiến thuật, thể lực và thi đấu trong 1 năm

TT	Các hình thức tập luyện	Số giáo án huấn luyện	Tổng
			Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	88	30.34
2	Chiến thuật	76	26.21
3	Thể lực	60	20.69
4	Thi đấu	66	22.76
Tổng		290	100

Bảng 3. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

TT	Nội dung		Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh		11	27.12
2	Sức bền		8	13.33
3	Sức mạnh	Sức mạnh tối đa	6	10.00
		Sức mạnh tốc độ	7	11.67
		Sức mạnh bền	7	11.67
4	Mềm dẻo		5	8.33
5	Khả năng phối hợp		11	18.33
	Tổng		60	100

- Thời gian huấn luyện khả năng phối hợp vận động là: 18,33%

Sức mạnh tốc độ là tố chất thể lực rất quan trọng đối với cầu thủ Bóng đá. Chính vì vậy thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ (11,67%) so với các tố chất thể lực khác trong chương trình huấn luyện là thấp. Theo một số nhà chuyên môn thì thời gian tập luyện sức mạnh tốc độ chiếm tỷ lệ khoảng 18% là hợp lý.

2.1.4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành quan sát các buổi tập thể lực cho đội tuyển nam sinh viên ĐHQGHN. Chúng tôi đã tiến hành phân tích 30 giáo án của huấn luyện viên hiện đang làm công tác huấn luyện cho đội tuyển nam sinh viên ĐHQGHN, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp 03 huấn luyện viên để tìm hiểu về các bài tập sử dụng trong huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

- Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên trong huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đội tuyển nam sinh viên thuộc nhóm bài tập không bóng (chiếm 67,6% lần sử dụng). Các bài tập có bóng trò chơi và thi đấu thì ít được sử dụng (chiếm 16,7 và 15,7%). Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập có bóng và nhóm trò chơi, thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập rất có hiệu quả trong huấn luyện sức mạnh tốc độ.

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện sức

mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các HLV chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

2.1.5. Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ của đội tuyển nam sinh viên ĐHQGHN

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá sức mạnh tốc độ chúng tôi tiến hành kiểm tra sức mạnh tốc độ của đội tuyển nam sinh viên ĐHQGHN, dựa theo tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Sức mạnh tốc độ của đội tuyển nam sinh viên ĐHQGHN còn nhiều hạn chế. Đa số thành tích của các em đều ở mức trung bình và yếu kém, tỷ lệ yếu kém còn cao, Tỷ lệ VĐV ở mức giỏi và khá chiếm tỷ lệ thấp. Sức mạnh tốc độ hạn chế ảnh hưởng rất nhiều đến việc thực hiện kỹ thuật, chiến thuật. Chính vì vậy việc áp dụng bài tập một cách khoa học, hợp lý nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV là việc làm rất đáng được quan tâm.

3. KẾT LUẬN

- Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc gia Hà Nội, còn chưa mang tính khoa học, các bài tập chưa phong phú và đa dạng.

- Qua kiểm tra đánh giá thực trạng SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc gia

Bảng 4. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng (lần)	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m XPC (s)	5	73	67,6
2	Chạy đổi hướng	6		
3	Nằm sấp chống đẩy (lần)	8		
4	Gập thân (lần)	9		
5	Bài tập thoát cản	5		
6	Bật bực đổi chân	10		
7	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	8		
8	Hai người bật nhảy	3		
9	Ke bụng thang dống	4		
10	Bật với bóng	7		
11	Gánh tạ bật nhảy	8		
12	Bật nhảy đánh đầu	4	18	16,7
13	Di chuyển sút bóng liên tục	4		
14	Phối hợp chống đẩy, đánh đầu	3		
15	Hai người phối hợp chuyển bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	3		
16	Bài tập dẫn bóng tốc độ	4	17	15,7
17	Chơi nhảy cừu	3		
18	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	3		
19	Thi đấu sân nhỏ (7 người)	5		
20	Thi đấu sân lớn	6		
		108		

Bảng 5: Thực trạng sức mạnh tốc độ của đội tuyển nam sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội (n=32)

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	2	4	21	4	1
2	Ném biên (m)	3	6	15	4	4
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	6	14	5	2
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	4	7	16	3	2
5	Dẫn bóng 30m luân cộc sút cầu môn (s)	3	6	15	6	2
6	Sút bóng xa chân thuận (m)	3	5	17	5	2
7	Bật cao đánh đầu (m)	4	4	18	4	2

Hà Nội còn thấp và chưa đạt yêu cầu đòi hỏi thực tế với Bóng đá hiện nay.

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. Bazenop. A.A (2000), *Chiến thuật áp dụng cho Bóng đá trong nhà*, Thông tin khoa học TDTT
3. Benliakop. A. K (1998), *Cấu trúc chu kỳ nhỏ ở giai đoạn thi đấu trong huấn luyện Bóng đá*, Thông tin khoa học TDTT (2)
4. Bộ Giáo dục - Đào tạo (2001), *Giáo trình*

Bóng đá, tài liệu giảng dạy dùng cho sinh viên Đại học TDTT I, Nxb TDTT, Hà Nội

5. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh

NGUỒN BÀI BÁO: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cao học: “*Nghiên cứu hiệu quả bài tập triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Đại học Quốc gia Hà Nội*” của học viên Phùng Đình Dũng, giáo viên chỉ đạo PGS.TS Phạm Ngọc Viên. Đề tài bảo vệ thành công tại Trường đại học Sư phạm TDTT Hà Nội năm 2020.