

Lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ cho thành viên Câu lạc bộ bóng đá nam sinh viên Trường Đại học Hạ Long

Nguyễn Văn Anh*

*Trường Đại học Hạ Long

Received: 2 /05/2024; Accepted: 15/05/2024; Published: 09/06/2024

Abstract: Starting from the above issues with the desire and purpose of developing speed strength for male students of Ha Long University's football club. The article presents "Choosing exercises to improve speed strength for member of the male student football club of Ha Long University".

Keywords: Selection, exercises, speed strength

1. Đặt vấn đề

Một trong những môn thể thao được các bạn sinh viên (SV) ưa chuộng là Bóng đá. Tập luyện Bóng đá không những mang lại cho chúng ta sức khỏe, một cơ thể cường tráng mà còn giúp ta rèn luyện ý chí, lòng quyết tâm, tính kỷ luật, đồng đội...

Kiểm tra đánh giá thường xuyên hiệu quả tập luyện của VĐV Bóng đá là một trong những khâu quan trọng của quá trình huấn luyện giúp HLV nắm được tình trạng tập luyện của cầu thủ và từ đó xây dựng các giáo án huấn luyện hợp lý, đạt hiệu quả cao nhất. Qua thực tiễn quan sát các trận đấu bóng đá nam của SV Trường Đại học Hạ Long (ĐHHL) trong các giải bóng đá SV nhà trường hàng năm, hay giải bóng đá và giao hữu mà CLB bóng đá tham gia thi đấu. Chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của SV còn yếu, nhất là tố chất sức mạnh tốc độ được thể hiện qua những động tác chạy (tốc độ, nước rút) dẫn bóng, tranh cướp bóng, sút cầu môn của SV.

Xuất phát từ những vấn đề trên với mong muốn và mục đích phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV CLB bóng đá Trường ĐHHL Bài báo trình bày về "**Lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ cho thành viên Câu lạc bộ (CLB) bóng đá nam SV Trường ĐHHL**".

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Nguyên tắc lựa chọn các bài tập phát triển sức SMTĐ cho nam SV CLB bóng đá trường ĐHHL

- Nguyên tắc 1: Phải có tính định hướng phát triển sức mạnh tốc độ rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ - chiến thuật Bóng đá.

- Nguyên tắc 2: Phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của CLB bóng đá nam SV trường ĐHHL.

- Nguyên tắc 3: Phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù

hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn của trường ĐHHL

- Nguyên tắc 4: Phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải nâng cao được năng lực sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB bóng đá trường ĐHHL.

- Nguyên tắc 5: Phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho vận động viên.

- Nguyên tắc 6: Phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện sức mạnh tốc độ trong huấn luyện hiện đại.

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ cho thành viên CLB bóng đá nam SV Trường ĐHHL

Bài tập 1- Chạy 30m xuất phát cao:

+ Cách thực hiện: Xếp thành 2 hàng dọc, đứng sau vạch xuất phát, khi nghe tín hiệu của còi thì lần lượt từng cặp chạy theo đường chạy đã quy định, chạy với tốc độ nhanh nhất về đích. Cứ như vậy thực hiện theo đường nước chảy cho đến hết.

+ Yêu cầu: Thực hiện theo lệnh còi, tốc độ nhanh nhất.

+ Khối lượng: 2 lần.

+ Quãng nghỉ: Thời gian nghỉ giữa 3 phút

*Bài tập 2- Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân

+ Cách thực hiện: Đứng thẳng, 2 tay cầm ở dưới thấp (tạ nặng 3kg) 3 nhịp nhảy lấy đà. Nhịp 4 bật cao, co gối, 2 tay gõ vào nhau ở dưới đùi.

+ Yêu cầu: Bật cao bằng hai chân liên tục.

+ Khối lượng: 3 tổ, mỗi tổ 20 lần.

+ Quãng nghỉ: 2 phút

*Bài tập 3- Bật nhảy trên hố cát:

+ Cách thực hiện: Người thực hiện đứng trên hố cát thực hiện bật nhảy nâng cao tại chỗ.

+ Yêu cầu: khi nhảy thân người thẳng, hai đầu gối nâng cao vuông góc với thân người, thực hiện liên tục, kết hợp đánh tay từ sau ra trước từ dưới lên

+ Khối lượng: 3-4 tổ 30-45 s.

+ Quãng nghỉ: 2 -3 phút

*Bài tập 4- Bật bục 1 phút:



+ Cách thực hiện: Người thực hiện 2 tay đặt 2 bên thái dương, từ từ hạ thấp trọng tâm. Khi có tín hiệu dùng sức bật lên bực.

+ Yêu cầu: Bật tích cực, liên tục. Hơi đổ người về phía trước.

+ Khối lượng: 3 lần.

+ Quãng nghỉ: 2 -3 phút

**Bài tập 5- Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống:*

+ Cách thực hiện: thực hiện gánh tạ 30kg trên 2 vai, đứng lên nhanh, ngồi xuống chậm.

+ Yêu cầu: Lưng thẳng, khi đứng lên kiễng gót chân đẩy trọng tâm về trước.

+ Khối lượng: 10 lần x 3 tổ.

+ Quãng nghỉ: 2 -3 phút

**Bài tập 6-. Bật cóc 50m:*

+ Cách thực hiện: Người thực hiện 2 tay đặt ở 2 bên thái dương khi nghe tín hiệu thì thực hiện bật cóc nhanh về phía trước.

+ Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật bật cóc, nhanh, mạnh.

+ Khối lượng: 3 lần.

+ Quãng nghỉ: 2-3 phút

**Bài tập 7- Bật xa tại chỗ:*

+ Cách thực hiện: Người thực hiện đứng 2 chân rộng bằng vai ngang nhau tạo đà bật xa về phía trước

+ Yêu cầu: Thực hiện nhanh, hết sức.

+ Khối lượng: 5-7 lần.

+ Quãng nghỉ: 1-3 phút

**Bài tập 8- Chạy nâng cao đùi tại chỗ cát trong 30s*

+ Cách thực hiện: Thực hiện tại chỗ nâng cao đùi trong cát liên tục trong 1 phút.

+ Yêu cầu: Bật nhanh, mạnh và tốc độ, chân vuông góc kết hợp với đánh tay.

+ Khối lượng: 3 lần.

+ Quãng nghỉ: 2 -3 phút

**Bài tập 9- Chạy hết tốc độ 60m*

+ Cách thực hiện: Người thực hiện đứng tại vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh chạy thật nhanh về trước, băng qua đích.

+ Yêu cầu: Tốc độ tối đa, nín thở, đánh mạnh tay.

+ Khối lượng: 3 lần.

+ Quãng nghỉ: 2 -3 phút

**Chạy biến tốc 50m nhanh – 50m chậm:*

+ Cách thực hiện: Người thực hiện đứng tại vị trí xuất phát, khi có hiệu lệnh bắt đầu chạy.

+ Yêu cầu: 50m chạy nhanh và 50m chạy chậm, lặp lại.

+ Khối lượng: 400m.

+ Quãng nghỉ : 5 phút

**Ném biên trong hành lang 5 m:*

+ Cách thực hiện: Người thực hiện cầm bóng bằng hai tay, ném thật mạnh về phía trước.

+ Yêu cầu: Ném đúng kỹ thuật, càng xa càng tốt. Lưu ý chân không được nhấc khỏi mặt đất khi ném.

+ Khối lượng: 2 tổ x 5 lần.

+ Quãng nghỉ : giữa tổ 30s

**Ngồi xôm bật nhảy đánh đầu:*

+ Cách thực hiện: Ngồi xôm dưới đất bật nhảy lên thực hiện động tác đánh đầu. Thực hiện liên tục ngồi xôm, bật nhảy đánh đầu, lấy tư thế nửa ngồi xôm làm trọng tâm

+ Yêu cầu: Bật cao đánh đầu

+ Khối lượng: 3 lần, mỗi tổ bật cao 20 lần.

**Gập thân đánh đầu trong 1 phút*

+ Cách thực hiện: Người thực hiện nằm ngửa tại chỗ tư thế của động tác gập thân. Khi huấn luyện viên tung bóng thì thực hiện động tác gập thân và đồng thời đánh đầu bằng trán giữa.

+ Yêu cầu: Làm động tác gập thân nhanh, khi đánh đầu phải đúng kỹ thuật.

+ Khối lượng: 3 lần.

**Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5 m:*

+ Cách thực hiện: Đặt 5 quả bóng thành hàng ngang ở vạch 16m50. Vạch xuất phát cách vị trí đặt bóng là 5m. Từ vạch xuất phát chạy xuống sút cầu môn. Sau đó quay lại nhanh đến vạch xuất phát, tiếp tục sút cầu môn cho hết 5 quả.

+ Yêu cầu: Di chuyển tốc độ cao, sút bóng mạnh

+ Khối lượng: 3 tổ lặp lại.

+ Quãng nghỉ: 2 phút 30 giây

**Đối kháng 1.1 sút cầu môn:*

+ Cách thực hiện: Xếp thành 2 hàng có số lượng người bằng nhau, mỗi người trong hàng cách nhau 1.5m, mỗi hàng cách nhau 5m. Huấn luyện viên đứng giữa 2 người ở mỗi hàng, sau đó huấn luyện viên đá bóng về phía cầu môn. Hai người ở 2 nhóm chạy thật nhanh về hướng bóng, tranh cướp bóng, khống chế bóng và sau đó dứt điểm mạnh về phía cầu môn.

+ Yêu cầu: Chạy hết tốc độ, khống chế, xử lý trái bóng thật tốt, sút cầu môn mạnh, chính xác.

+ Khối lượng: 3 lần.

+ Quãng nghỉ: 2 phút

**Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn*

+ Cách thực hiện: Mỗi người 1 bóng đứng sau vạch xuất phát, khi có hiệu lệnh còi thì dẫn bóng luôn qua 4 cọc và sút cầu môn (khoảng cách giữa các cọc là 2m, khoảng cách từ vạch xuất phát đến cọc là 12m, khoảng cách từ cọc cuối cùng đến cầu môn là 12m).

+ Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ nhanh, theo tín hiệu lệnh còi và sút bóng chính xác.

+ Khối lượng: 3 lần.

+ Quãng nghỉ: 5 phút

**Dẫn bóng tốc độ 20m sút cầu môn*

+ Cách thực hiện: Người thực hiện đứng ở vị trí

gần giữa sân, dẫn bóng tốc độ xuống điểm 16m50 sút bóng bằng mu chính diện vào cầu môn.

+ Yêu cầu: Dẫn bóng bằng tốc độ tối đa, chạm bóng 5 lần, sút mạnh vào cầu môn.

+ Khối lượng: 5 lần.

+ Quãng nghỉ: giữa tổ 2 phút

* Bài tập phối hợp:

+ Cách thực hiện: 3 người phục vụ đứng tung bóng. Người thực hiện đứng giữa (trung tâm) khoảng cách giữa người phục vụ và người thực hiện là 20m. Khi nghe tiếng còi cầu thủ chạy nhanh từ vị trí của mình chạy đến gần người phục vụ thứ nhất bật cao đá bóng bằng lòng bàn chân. Sau đó chạy về vị trí cũ và chạy đến người thứ 3 bật cao đánh đầu

+ Yêu cầu: Thực hiện tốc độ cao

+ Khối lượng: 3 tổ.

+ Quãng nghỉ : 2 phút 30 giây.

* *Phối hợp lật cánh đánh đầu giữa hai người*

+ Cách thực hiện: Người đánh đầu thì cầm bóng đứng ở vòng tròn giữa sân, còn người tạt bóng thì đứng ở 2 cánh giữa sân. Khi nghe hiệu lệnh của huấn luyện viên thì người cầm bóng chuyền bóng bóng có điểm rơi ra góc biên ở cuối sân cho cầu thủ ở biên chạy nhanh xuống không chế bóng và làm động tác tạt bóng vào trong. Cầu thủ ở giữa sân sau khi chuyền bóng xong sẽ di chuyển thật nhanh đến vị trí trong vòng 16m50 và xác định đứng điểm rơi của bóng, làm động tác đánh đầu thật mạnh về phía cầu môn.

+ Yêu cầu: Di chuyển thật nhanh, làm động tác chuyền bóng thật chính xác, có điểm rơi, đánh đầu mạnh về phía cầu môn.

+ Khối lượng: 5 lần.

+ Quãng nghỉ: 2 phút

* *Trò chơi nhảy cừu*

+ Cách thực hiện: Chơi nhảy cừu, mỗi hàng 7 người, người đầu hàng dừng lại gập thân, 2 tay chống gối. Người tiếp theo nhảy qua bước thêm 2 bước và dừng lại làm cừu cho người thứ 3 nhảy qua. Cứ như vậy toàn hàng di chuyển liên tục về phía trước. Trong 1 tổ mỗi người làm cừu 2 lần tức là toàn hàng thì kết thúc. Hàng nào hết số người trước sẽ thắng, hàng thua sẽ phải chịu hình phạt

+ Yêu cầu: Bật cao

+ Khối lượng: 3 lần

+ Quãng nghỉ: 2 phút

* *Chơi bóng rổ, bóng ném.*

+ Yêu cầu: Số lượng người chơi như các môn trên nhưng cầu thủ chỉ cần dùng tay chơi bóng, chuyền bóng và ghi điểm vào lưới mà không cần đứng kỹ thuật của môn đó.

* *Trò chơi tiếp sức con thoi.*

+ Cách thực hiện: Người chơi được xếp thành 4

hàng dọc với số lượng người như nhau. Mỗi đội sẽ gồm 2 hàng dọc đứng đối diện quay mặt vào nhau cách nhau 30m. Đội 1 và đội 2 cách nhau 5m. Khi có hiệu lệnh trò chơi bắt đầu, những em số 1 ở bên A nhanh chóng chạy sang trao bóng cho bạn số 1 ở bên B, rồi đi vòng về tập hợp cuối hàng ở bên B. Em số 1 ở bên B khi nhận được bóng thì nhanh chóng chạy sang trao bóng cho bạn số 2 ở bên A rồi đi vòng về tập hợp cuối hàng ở bên A. Trò chơi cứ tiếp tục như vậy cho đến hết lượt. Đội nào xong trước, ít phạm quy thì đội đó thắng. Nếu để bóng rơi, có quyền nhặt bóng lên và tiếp tục chơi tiếp. Nếu chạy trước khi có hiệu lệnh cuộc chơi hoặc khi chưa nhận được bóng là phạm quy.

+ Yêu cầu: Thực hiện nghiêm chỉnh, nhiệt tình, nhanh nhẹn, đúng luật.

* *Trò chơi công nhau thi đấu sân nhỏ.*

+ Cách thực hiện: 2 đội được xếp thành 2 hàng dọc cách nhau 5m. Khi có hiệu lệnh còi thì cặp đầu tiên sẽ công nhau và người được công sẽ cầm 1 trái bóng di chuyển thật nhanh đến mốc giới hạn cách 20m rồi chạy quay lại đưa cho cặp tiếp theo, sau đó di chuyển về cuối hàng. Khi đã hết lượt đầu tiên thì tiếp tục đổi người công trong từng cặp và tiếp tục chơi như vậy cho đến hết lượt. Đội nào xong trước ít phạm quy thì chiến thắng. Nếu để bóng rơi, có quyền nhặt bóng lên và tiếp tục chơi tiếp. Nếu chạy trước khi có hiệu lệnh cuộc chơi hoặc khi chưa nhận được bóng, để rơi người được công là phạm quy.

+ Yêu cầu: Thực hiện nghiêm chỉnh, an toàn, nhiệt tình, nhanh nhẹn, đúng luật.

* *Thi đấu sút cầu môn 2.2*

+ Cách thực hiện: Sân 20 x 30, 2 cầu môn. Thi đấu 2 chông 2 sút cầu môn.

+ Yêu cầu: Có cơ hội phải sút ngay

+ Khối lượng: 3 tổ, mỗi tổ chơi 2 phút.

+ Quãng nghỉ: 2 phút 30 giây.

* *Thi đấu sân 7 người.*

+ Cách thực hiện: chia hai đội thi đấu. Luật sân 7 người. Bàn thắng được ghi khi tất cả đội tấn công ở bên phần sân đối phương.

+ Yêu cầu: thi đấu tích cực.

+ Khối lượng: thi đấu 2 hiệp, mỗi hiệp 15 phút.

+ Quãng nghỉ: Thời gian nghỉ giữa 5 phút.

3. Kết luận

Nhờ hệ thống bài tập đa dạng và phong phú, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, kết quả sức mạnh tốc độ cho nam SV CLB bóng đá trường ĐHHL đã có sự cải thiện rõ rệt.

Tài liệu tham khảo

1. Ivanôp (1996), *Những cơ sở của Toán học thống kê* - Trần Đức Dũng, NXB TĐTT, Hà Nội.

2. Đào Hữu Hồ, *Xác suất thống kê*, NXB Giáo dục.