

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHỆ CAO HÀ NỘI

TS. Trịnh Kiên<sup>1</sup>; CN. Nguyễn Hữu Thắng<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bóng đá đã thu hút hàng triệu người tham gia tập luyện và hàng nghìn người tham gia thi đấu hàng năm. Ngoài việc nâng cao sức khỏe, thể dục thể thao nói chung và bóng đá nói riêng còn giáo dục con người về phẩm chất, lòng dũng cảm, ý chí kiên trì, góp phần phát triển con người Việt Nam và xây dựng con người mới xã hội chủ nghĩa. Thông qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng đá của Trường Cao đẳng Công nghệ cao Hà Nội.

**Từ khóa:** sức mạnh tốc độ, Bóng đá, Trường Cao đẳng Công nghệ cao Hà Nội.

**Summary:** Football has attracted millions of participants in training and thousands of players competing annually. In addition to improving health, sports in general and football in particular also educate people on qualities, courage, and perseverance, contributing to the development of Vietnamese people and the building of new socialist individuals. Through the research, 18 exercises have been selected to develop speed strength for male students of the Football Club at Hanoi High Tech College.

**Keywords:** speed strength, football, Hanoi High Tech College.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Câu lạc bộ (CLB) bóng đá Trường Cao đẳng Công nghệ cao Hà Nội (CĐCNCHN) được thành lập năm 2020, do Bộ môn Giáo dục thể chất (GDTC) Trường CĐCNCHN tổ chức, quản lý và điều hành các hoạt động chuyên môn, tập luyện và thi đấu. Do mới được thành lập, kinh nghiệm huấn luyện còn ít, kinh phí đầu tư hạn chế, lứa tuổi từ 18 - 22, phần lớn sinh viên (SV) trước khi vào học đều là học sinh phổ thông chưa từng tham gia tập luyện và thi đấu thể dục thể thao. Sau khi vào học tại Trường, các em mới bắt đầu tham gia vào CLB bóng đá. Qua quá trình tập luyện và thi đấu, các cầu thủ thường yếu thể hơn so với các đối thủ, đặc biệt ở những pha đòi hỏi sức mạnh, những tình huống tranh chấp bóng tay đôi, những pha chuyên dài và dứt điểm từ xa. Việc xây dựng kế hoạch huấn luyện và hệ thống các bài tập (BT) của CLB chủ yếu dựa vào cảm nhận chủ quan, kinh nghiệm của giảng viên, huấn luyện viên. Các giáo án chưa thực sự tuân theo một hệ thống BT phù hợp với đối tượng SV nam Trường CĐCNCHN. Chúng tôi nhận thấy việc huấn luyện cho nam SV của CLB bóng đá Trường CĐCNCHN chú trọng nhiều vào phát triển kỹ - chiến thuật, nhưng chưa tập trung vào phát triển thể lực, đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ). Vì thế, kết quả chưa đạt được như mong muốn. Do vậy việc nghiên cứu “**Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB bóng đá**

Trường CĐCNCHN” có ý nghĩa khoa học và thực tiễn với công tác huấn luyện bóng đá của Trường CĐCNCHN.

Để đạt được mục đích của đề tài chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn hệ thống BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB bóng đá Trường CĐCNCHN

Qua việc phân tích kết quả từ các phiếu hỏi, đề tài sẽ có cái nhìn tổng quan về sự chấp nhận và đánh giá từ các chuyên gia trong lĩnh vực. Điều này cung cấp một cơ sở đáng tin cậy để lựa chọn các BT phù hợp và hiệu quả cho quá trình huấn luyện của nam SV CLB bóng đá Trường CĐCNCHN.

Dựa vào kết quả từ bảng 1, có thể thấy rằng các huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy và chuyên gia trong lĩnh vực bóng đá đều đồng thuận với các BT được lựa chọn bởi đề tài. Các BT này nhận được sự ủng hộ cao từ phía các chuyên gia, được đánh giá là phù hợp và hiệu quả cho quá trình huấn luyện SMTĐ của nam SV CLB bóng đá Trường CĐCNCHN. Cụ thể, những BT được số điểm tổng lớn hơn 80 điểm sẽ được lựa chọn để thực nghiệm, nhằm mục đích đánh giá SMTĐ của SV (gồm 18 BT).

\* **Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam SV CLB bóng đá Trường CĐCNCHN**

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển sức SMTĐ cho nam SV CLB bóng đá Trường CDCNCHN (n = 30)**

Nhóm	Mức độ ưu tiên BT	Rất tán thành		Tán thành		Không tán thành		Tổng điểm
		n	%	n	%	n	%	
<b>Nhóm BT không bóng</b>	1. Chạy tiến 25m, lùi lại 25m (s).	28	93.33	2	6.67	-	-	88.00
	2. Gánh tạ (20kg) đứng lên ngồi xuống trong 30s (lần).	26	86.67	4	13.33	-	-	86.00
	3. Chạy 200m x3 lần (nghi ngơi đầy đủ).	15	50.00	2	6.67	13	43.33	62.00
	4. Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	25	83.33	2	6.67	3	10.00	82.00
	5. Bật co gối trong hồ cát 20s (lần).	27	90.00	3	10.00	-	-	87.00
	6. Chạy theo hiệu lệnh trong 2 phút x 3 tổ (nghi ngơi đầy đủ).	21	70.00	6	20.00	3	10.00	78.00
	7. Chạy biến tốc 400m (50m nhanh 50m chậm).	24	80.00	4	13.33	2	6.67	82.00
	8. Chạy tốc độ cao cự ly 20m, 40m, 60m (s).	21	70.00	2	6.67	7	23.33	74.00
	9. Tại chỗ bật nhảy tách chụm (lần).	26	86.67	4	13.33	-	-	86.00
<b>Nhóm BT có bóng</b>	10. Ném biên (tại hồ hoặc chạy đà) (m).	27	90.00	3	10.00	-	-	87.00
	11. Chuyển bóng liên tục vào tường với lực mạnh, thời gian 1 phút (số quả).	17	56.67	3	10.00	10	33.33	67.00
	12. Chạy đà 5m sút bóng cầu môn 5 quả liên tục (s).	29	96.67	1	3.33	-	-	89.00
	13. Dẫn bóng 15m luồn qua 5 cọc sút cầu môn thực hiện liên tục 5 quả (s).	24	80.00	3	10.00	3	10.00	81.00
	14. Dẫn bóng 30m sút cầu bóng cầu môn 5 quả (s).	26	86.67	4	13.33	-	-	86.00
	15. Bật tường theo đường chéo 30m sút cầu môn 5 quả (s).	22	73.33	5	16.67	3	10.00	79.00
	16. Tranh bóng từ quả bóng chuyển tới sút cầu 5 quả liên tục (quả).	24	80.00	3	10.00	3	10.00	81.00
	17. Hai người một bóng thực hiện động tác giả qua người sút cầu môn 3 lần (quả).	17	56.67	13	43.33	-	-	77.00
	18. Phối hợp bật tường giữa 03 VĐV sút cầu môn 5 lần (quả).	25	83.33	5	16.67	-	-	85.00
<b>Nhóm BT trò chơi và thi đấu</b>	19. Phối hợp di chuyển vào khu vực 16m50 bật nhảy đánh đầu vào cầu môn 5 lần liên tục (s).	26	86.67	4	13.33	-	-	86.00
	20. Trò chơi ôm bóng chạy tiếp sức cự ly 20m.	27	90.00	3	10.00	-	-	87.00
	21. Thi đấu tập 1/2 sân có điều kiện (10 phút).	24	80.00	4	13.33	2	6.67	82.00
	22. Trò chơi đuổi bắt trong thời gian 5 phút.	22	73.33	5	16.67	3	10.00	79.00
	23. Trò chơi lò cò 1 chân đá bóng (5 phút).	25	83.33	5	16.67	-	-	85.00
	24. Trò chơi người 3 chân đá bóng (5 phút).	27	90.00	1	3.33	2	6.67	85.00
25. Thi đấu sân 7 (10 phút).	27	90.00	3	10.00	-	-	87.00	

Thông qua các bước nghiên cứu thường quy, đặc biệt là 2 bước kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test, chúng tôi đã lựa chọn được 05 tests đặc trưng để đánh giá sức mạnh tốc độ cho vận động viên bóng đá, đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo và có thể sử dụng để kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB bóng đá Trường CĐCNCHN..

## 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả BT phát triển SMTĐ của nam SV CLB bóng đá Trường CĐCNCHN

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

**Đối tượng thực nghiệm:** 40 nam sinh viên CLB bóng đá Trường Cao đẳng Công nghệ cao Hà Nội, chia làm 2 nhóm gồm nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, mỗi nhóm 20 nam sinh viên.

**Tổ chức thực nghiệm:** Đề tài tiến hành thực nghiệm đối với 40 nam sinh viên CLB bóng đá Trường Cao đẳng Công nghệ cao Hà Nội trong thời gian 8 tháng, sử dụng trong 80 buổi tập, mỗi buổi kéo dài 100 phút, trong đó có 20 buổi kết hợp với huấn luyện các tố chất thể lực khác.

- Nhóm đối chứng: Thực hiện các bài tập theo giáo án huấn luyện của ban huấn luyện đội bóng.

- Nhóm thực nghiệm: Thực hiện theo giáo án của 18 bài tập mà đề tài đã lựa chọn, trong cùng một

điều kiện sân bãi và dụng cụ tập luyện.

### 2.2.2. Kết quả thực nghiệm

#### 2.2.2.1. So sánh SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

Trước khi thực hiện thực nghiệm, nhằm đánh giá tính đồng đều của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành kiểm tra SMTĐ đối với nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng 5 test đã lựa chọn ở trên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả của bảng 2 cho thấy: Năng lực SMTĐ của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau bởi  $t_{\text{tính}} = 0,231$  đến  $0,369 < t_{\text{bảng}} = 2,00$ . Như vậy có thể kết luận rằng sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là không có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xuất sắc  $p > 0,05$ . Hay nói cách khác, hai nhóm này có cùng một trình độ tập luyện trước khi tham gia đề tài.

#### 2.2.2.2. Đánh giá sự phát triển SMTĐ giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau giai đoạn tiến hành thực nghiệm

Qua 8 tháng tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành lập test đánh giá năng lực SMTĐ của 2 nhóm nam SV CLB bóng đá Trường CĐCNCHN. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 có thể nhận thấy các test đều có  $t_{\text{tính}} = 2,412; 3,926 > t_{\text{bảng}} = 2,00$ . Sự khác biệt về thành

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra ban đầu SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm**

Stt	Test	Nhóm ĐC ( $n_A = 20$ )		Nhóm TN ( $n_B = 20$ )		t	P
		$\bar{X}_A$	$\delta_A$	$\bar{X}_B$	$\delta_B$		
1	Đá bóng xa trong hành lang 15m (m)	35,32	0,43	36,12	0,42	0,231	< 0.05
2	Ném biên có chạy đà trong hành lang 5m (m)	17,22	0,42	17,56	0,32	0,249	< 0.05
3	Chạy tố độ cao 30m (s)	4,51	0,16	4,58	0,21	0,369	< 0.05
4	Bật xa không đà (cm)	225	18	223	0,16	0,242	< 0.05
5	Dẫn bóng 30m tốc độ vòng qua cọc (s)	12,83	0,31	12,71	0,32	0,236	< 0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm**

Stt	Test	Nhóm ĐC ( $n_A = 20$ )		Nhóm TN ( $n_B = 20$ )		t	P
		$\bar{X}_A$	$\delta_A$	$\bar{X}_B$	$\delta_B$		
1	Đá bóng xa trong hành lang 15m (m)	38.62	2.96	41.29	2.86	3.926	> 0.05
2	Ném biên có chạy đà trong hành lang 5m (m)	18.52	2.82	20.32	1.74	2.986	> 0.05
3	Chạy tố độ cao 30m (s)	4.35	0.22	4.10	0.24	2.412	> 0.05
4	Bật xa không đà (cm)	233	26	247	26	2.745	> 0.05
5	Dẫn bóng 30m tốc độ vòng qua cọc (s)	11.88	1.06	10.93	0.85	3.213	> 0.05

**Bảng 4. Nhịp tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

Test	Nhóm đối chứng (a)			Nhóm thực nghiệm (b)		
	Trước TN	Sau TN	$W_a$ (%)	Trước TN	Sau TN	$W_b$ (%)
	$\bar{X}_{a1}$	$\bar{X}_{a3}$		$\bar{X}_{b1}$	$\bar{X}_{b3}$	
Đá bóng xa trong hành lang 15m (m).	35.32	36.62	3.61	36.12	41.29	13.36
Ném biên có chạy đà trong hành lang 5m (m).	17.22	18.52	7.27	17.56	20.32	14.57
Chạy tốc độ cao 30m (s).	4.51	4.35	-3.61	4.58	4.1	-11.06
Bật xa không đà (cm).	225	233	3.49	223	247	10.21
Dẫn bóng 30m tốc độ vòng qua cọc (s).	12.83	11.88	-7.69	12.71	10.93	-15.06

tích của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

Sau 8 tháng tập luyện, thành tích của hai nhóm đã có sự khác biệt do được tập luyện với những BT khác nhau. Để đánh giá sự thay đổi về thành tích của hai nhóm, đề tài tiến hành tính nhịp tăng trưởng của cả hai nhóm. Kết quả thể hiện trên bảng 4.

Từ kết quả kiểm tra trên thực tế cho thấy cả hai nhóm tham gia đề tài đều đã có sự tiến bộ đáng kể về thành tích. Nhóm đối chứng đã thể hiện sự tiến bộ trong trình độ tập luyện. Thành tích của họ trong các test như đá bóng xa, ném biên có chạy đà, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ và dẫn bóng nhanh 2 x 30m đã đều tăng lên một cách đáng kể. Nhóm này đã có nhịp tăng trưởng từ 3,95% đến 7,30%, cho thấy sự cải thiện đáng chú ý trong SMTĐ sau quá trình huấn luyện.

Trong khi đó, nhóm thực nghiệm đã vượt trội hơn hẳn về thành tích so với nhóm đối chứng. Thành tích của họ trong các test cũng đã tăng mạnh mẽ và ấn tượng. Nhóm này đã đạt được nhịp tăng trưởng từ 10,25% đến 17,28%, cho thấy sự tiến bộ đáng kể trong khả năng SMTĐ sau quá trình tham gia huấn luyện.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 5 test đánh giá và 18 BT nhằm phát triển SMTĐ cho nam SV CLB bóng đá của Trường CĐCNCHN. Kết quả quá trình thực nghiệm sư phạm, đã chứng minh được hiệu quả của các BT nhằm phát triển SMTĐ cho nam SV CLB bóng đá Trường CĐCNCHN.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Vũ Đức Thu, Vũ Thị Thanh Bình (2001), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb đại học Sư phạm.

4. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Harre-D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (PTS Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** trích từ luận văn cao học “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng đá trường Cao đẳng Công nghệ cao Hà Nội”, Nguyễn Hữu Thắng, Đại học Sư phạm Hà Nội, 2024.

**Ngày nhận bài:** 15/5/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/7/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)