

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 – 15 TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ TRẺ BỘ CÔNG AN

ThS. Nguyễn Tiên Tuân¹; ThS. Đào Quang Trung²; ThS. Phạm Quốc Đạt³

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), bài báo đã lựa chọn và ứng dụng 24 bài tập thuộc 3 nhóm để phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên (VDV) Bóng đá lửa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VDV Bóng đá trẻ Bộ Công an (BCA). Kết quả sau 4 tháng ứng dụng đã cho thấy hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho VDV.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, vận động viên, Bóng đá, lửa tuổi 14 – 15, bài tập, Bộ Công an.

Summary: Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article selected and applied 24 exercises in 3 groups to develop speed strength for male soccer athletes aged 14 - 15 at the Youth Soccer Athlete Training Center of the Ministry of Public Security. The results after 4 months of application showed the effectiveness of the exercises in developing speed strength for athletes.

Keywords: Speed strength, Athlete, Soccer, aged 14 – 15, Ministry of Public Security

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, Bóng đá hiện đại đòi hỏi cầu thủ phải có thể lực thật tốt, dẻo dai. Có như vậy mới đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu. Trong đó tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là cơ sở cho VDV nắm vững kỹ năng vận động, nâng cao thành tích vận động của VDV. Các trận thi đấu Bóng đá hiện nay mang tính quyết liệt, diễn ra với tốc độ nhanh yêu cầu mỗi VDV trên sân phải liên tục thực hiện các động tác: chạy, nhảy, dừng, xuất phát nhanh... khắc phục quán tính và lực cản. Ngoài ra còn đòi hỏi phải hoàn thành các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác như kỹ thuật đá bóng, giữ bóng, dẫn bóng, sút cầu môn trong điều kiện có đối phương tranh cướp cản phá. Chính vì vậy tố chất SMTĐ đã trở thành một trong những thước đo trình độ huấn luyện thể lực cho VDV Bóng đá.

Qua tìm hiểu, quan sát quá trình tập luyện, thi đấu của VDV Trung tâm đào tạo VDV Bóng đá trẻ Bộ Công an, cho thấy, thể lực chuyên môn, nhất là SMTĐ được thể hiện qua các động tác chạy, dẫn bóng, sút bóng, tranh cướp bóng... của các VDV Bóng đá còn yếu, vì vậy hiệu quả thi đấu đạt được chưa cao.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VDV Bóng đá lửa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VDV Bóng đá trẻ Bộ Công an”**.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp:

phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VDV Bóng đá lửa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VDV Bóng đá trẻ BCA

Sau khi sử dụng phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm các buổi tập ở các câu lạc bộ có tiếng về đào tạo VDV trẻ ở Hà Nội, đồng thời dựa trên các nguyên tắc lựa chọn và các cơ sở khoa học, đề tài tiến hành nghiên cứu lựa chọn ra được 33 bài tập.

Để lựa chọn được bài tập đặc trưng, phù hợp nhất với đặc điểm của đối tượng và điều kiện nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên, trọng tài và những người đang trực tiếp làm chuyên môn về Bóng đá, những người có kinh nghiệm lâu năm trong công tác giảng dạy, đào tạo. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, 33 bài tập mà chúng tôi đưa ra với 3 nhóm bài tập, trong đó có 24 bài tập được các huấn luyện viên, chuyên gia và các giáo viên ưu tiên sử dụng, đó là các bài tập chiếm tỷ lệ 70% trở lên (là các bài tập được in đậm tại bảng 1).

Như vậy, thông qua nghiên cứu, tìm hiểu, phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập để phát triển SMTĐ cho VDV Bóng đá trẻ lửa tuổi 14 – 15 Trung

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ BCA (n= 30)

TT	Nhóm bài tập	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
			Số người tán thành	Tỷ lệ (%)
1	Nhóm bài tập không bóng	Chạy 30m xuất phát cao.	28	93.3
2		Chạy 30m zíc zắc.	10	33.3
3		Chạy leo cầu thang bộ 30m.	25	83.3
4		Chạy leo dốc.	8	26.7
5		Bật xa tại chỗ.	7	23.3
6		Bật nhảy thu gối trên hồ cát 1 phút.	26	86.7
7		Nằm sấp chống đẩy 1 phút.	14	46.7
8		Ke bụng thang dóng 1 phút.	21	70
9		Bật bực 1 phút.	27	90
10		Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống.	25	83.3
11		Buộc dây cao su vào bụng chạy lao trong 30s.	29	96.7
12		Chạy tốc độ kéo lốp ô tô 30m.	28	93.3
13		Chạy biến tốc 50m nhanh – 50m chậm.	29	96.7
14		Chạy nâng cao đùi tại hồ cát trong 30s.	22	73.3
15		Nhảy tiến lùi qua mắc cơ trong 1 phút.	11	36.7
16		Chạy hết tốc độ 60m.	23	76.7
17		Bật cóc 50m.	27	90
1	Nhóm bài tập có bóng	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m.	30	100
2		Đối kháng 1 đầu 1 sút cầu môn.	27	90
3		Dẫn bóng luôn cọc 30m sút cầu môn.	25	83.3
4		Dẫn bóng tốc độ 20m sút cầu môn.	25	83.3
5		Gập thân đánh đầu trong 1 phút.	22	73.3
6		2 người phối hợp di chuyển chuyền bóng sút cầu môn.	13	43.3
7		Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ.	12	40
8		Phối hợp lật cánh đánh đầu giữa 2 người.	23	76.7
9		Bật cóc phối hợp sút cầu môn.	24	80
10		Ném biên trong hành lang 5m.	21	70
1	Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu	Chơi bóng rổ, bóng ném.	29	96.7
2		Trò chơi tiếp sức con thoi.	25	83.3
3		Trò chơi cồng bạn chạy tốc độ 20m rồi quay lại.	26	86.7
4		Trò chơi nhảy ngựa.	9	30
5		Thi đấu sân 7 người.	30	100
6		Thi đấu sân 11 người.	13	43.3

tâm đào tạo VĐV Bóng đá trẻ BCA. Các bài tập mới lựa chọn thể hiện sự đa dạng hơn hẳn các bài tập cũ mà ban huấn luyện đang sử dụng trong thời gian qua.

2.2. Ứng dụng hệ thống bài tập SMTĐ trên VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá trẻ BCA

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm (TN) của đề tài là 20 nam VĐV Bóng đá nam lứa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá trẻ BCA, được chia ra thành 2 nhóm một cách ngẫu nhiên:

- Nhóm thực nghiệm (NTN): gồm 10 VĐV được tập luyện theo các nội dung bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn ở phần trước. Tuần tập 3 buổi SMTĐ với thời lượng từ 40 – 50 phút, mỗi buổi tập tiến hành 3 – 4 bài tập phát triển SMTĐ.

- Nhóm đối chiếu (NĐC): gồm 10 VĐV thực hiện các bài tập cũ do ban huấn luyện đưa ra.

Các bài tập SMTĐ được thực hiện ngay sau khi khởi động chung và chuyên môn, được tuân thủ theo tiêu chí tập luyện phát triển SMTĐ khi cơ thể còn sung sức.

Địa điểm thực nghiệm: tại Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá trẻ BCA,

Việc kiểm tra SMTĐ trong quá trình TN được tiến hành ở các thời điểm trước TN và sau 4 tháng TN thông qua 5 test đánh giá SMTĐ đã lựa chọn được, đó là:

- Bật xa tại chỗ (m).
- Ném biên (m).
- Chạy 30m xuất phát cao (s).
- Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s).
- Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

* Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm trước TN

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong TN, chúng tôi đã tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa NTN và NĐC về năng lực SMTĐ trong giai đoạn trước khi vào TN. Kết quả so sánh của 2 nhóm được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ở 5 test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$. Vậy sự khác biệt là không có ý nghĩa với $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ việc phân nhóm là hoàn toàn khách quan, nói cách khác trình độ chuẩn bị SMTĐ của 2 nhóm là đồng đều nhau.

* Kết quả kiểm tra sau TN

Sau 4 tháng TN giai đoạn 1, vẫn qua 5 test được sử dụng ở trước TN, các VĐV lại được kiểm tra

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm trước TN ($n_A = n_B = 10$)

TT	Nội dung test	Kết quả		t	P
		Kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)			
		NĐC ($n_A = 10$)	NTN ($n_B = 10$)		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.015 ± 0.07	2.032 ± 0.11	0.67	> 0.05
2	Ném biên (m)	17.85 ± 0.25	17.81 ± 0.3	0.98	> 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.75 ± 0.05	4.73 ± 0.07	0.22	> 0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	8.22 ± 0.34	8.19 ± 0.18	0.62	> 0.05
5	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)	22.84 ± 1.05	22.9 ± 0.93	0.73	> 0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm sau 4 tháng TN giai đoạn 1 ($n_A = n_B = 10$)

TT	Nội dung test	Kết quả		t	P
		Kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)			
		NĐC ($n_A = 10$)	NTN ($n_B = 10$)		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.085 ± 0.026	2.165 ± 0.044	2.21	< 0.05
2	Ném biên (m)	18.11 ± 0.37	18.34 ± 0.28	2.35	< 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.69 ± 0.06	4.59 ± 0.05	2.23	< 0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	8.09 ± 0.1	7.96 ± 0.26	2.14	< 0.05
5	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m (s)	22.39 ± 0.8	22.0 ± 0.65	2.28	< 0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng SMTĐ của 2 nhóm sau TN

TT	Nội dung test	NĐC			NTN		
		Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.015	2.085	3.4	2.032	2.165	6.3
2	Ném biên (m)	17.85	18.11	1.4	17.81	18.34	2.9
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.75	4.69	1.3	4.73	4.59	3.0
4	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	8.22	8.09	1.6	8.19	7.96	2.8
5	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	22.84	22.39	2.0	22.9	22.0	4.0

nhằm xác định mức độ ảnh hưởng của các bài tập đến sự phát triển SMTĐ ở từng nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Sau 4 tháng TN, thành tích của 2 nhóm đều có sự tiến triển so với trước khi TN. Ví dụ: Bật xa tại chỗ trước TN của NĐC là: 2.015m, NTN là: 2.032m; sau TN của NĐC là: 2.085m, NTN là: 2.165m. Các test còn lại cho kết quả tương tự. Hầu hết ở các test kiểm tra đã có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, tuy nhiên sự khác biệt này là không lớn. Điều đó chứng tỏ rằng việc ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ mà đề tài lựa chọn bước đầu đã có những ảnh hưởng tích cực đến NTN.

Để thấy rõ mức độ phát triển của 2 nhóm, chúng tôi xác định nhịp độ tăng trưởng cho cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng tốt. Tuy nhiên nhịp tăng trưởng của NTN cao hơn NĐC từ 1.2% đến 2.9%.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập để phát triển SMTĐ cho VĐV Bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá trẻ Bộ Công an. Bao gồm: nhóm bài tập không bóng (13 bài), nhóm bài tập có bóng (8 bài), nhóm bài tập trò chơi thi đấu (4 bài).

Qua 4 tháng TN, các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho VĐV Bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 15 Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá trẻ Bộ Công an.

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. Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV Bóng đá trẻ*, Thông tin Khoa học TDTT.

3. Vương Chí Hồng (1989), *Tuyển chọn VĐV Bóng đá trong các giai đoạn huấn luyện*, Nxb Bắc Kinh Trung Quốc, Dịch: Nguyễn Thọ Phương.

4. John Jaman (1976), *Tuyển chọn và dự báo tài năng Bóng đá trẻ*, Dịch: Trần Duy Ly, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ Bóng đá trẻ*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ Giáo dục học của tác giả Nguyễn Tiến Tuân với tên đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng đá U14 - 15 Trung tâm đào tạo VĐV Bóng đá trẻ Bộ Công an”. Luận văn đã bảo vệ thành công tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2014.

Ngày nhận bài: 26/6/2024; Ngày duyệt đăng: 20/9/2024.



Ảnh minh-họa (nguồn Internet)