

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

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, bài báo đã công tác huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam. Kết quả cho thấy còn tồn tại nhiều hạn chế trong công tác huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Bóng đá nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, Bóng đá, Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Abstract: Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article has conducted training to develop speed strength for the male student football team of Vietnam Agricultural Academy. The results show that there are still many limitations in training to develop speed strength for the male student football team of Vietnam Agricultural Academy.

Keywords: Speed strength, Football, Vietnam Agricultural Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HVNNVN) luôn xác định nâng cao hiệu quả, chất lượng đào tạo sinh viên là nhiệm vụ chính trị quan trọng và cấp bách nhất của nhà trường nói chung và của các môn học nói riêng, trong đó có môn Bóng đá. Để hoàn thành tốt nhiệm vụ đào tạo giảng dạy, các môn học trong nhà trường nói chung và đặc biệt môn học Bóng đá nói riêng luôn cải tiến chương trình giảng dạy, đề ra các giải pháp đồng bộ từ khâu xây dựng chương trình môn học trong quá trình đào tạo giảng dạy, phát triển phong trào trong nhà trường. Nó giữ vai trò quan trọng trong việc nâng cao thể lực cho sinh viên từ đó chất lượng giáo dục thể chất (GDTC) trong nhà trường được nâng cao.

Hàng năm, đội tuyển Bóng đá của Học viện đều tham gia giải bóng đá các trường Đại học, Học viện và Cao đẳng khu vực Hà Nội, miền Bắc, Toàn quốc. Tuy nhiên, thành tích thi đấu đa phần là không được như kì vọng. Có nhiều nguyên nhân dẫn tới kết quả trên, nhưng qua quan sát thực tế thi đấu, chúng tôi nhận thấy thể lực của các vận động viên (VĐV) chưa đáp ứng được việc thi đấu đối kháng trực tiếp với cường độ cao trong một khoảng thời gian dài, đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ) - yếu tố có vai trò quan trọng để VĐV có thể thực hiện được tốt các động tác, kỹ thuật, ý đồ chiến thuật, tạo ra sự bất ngờ cho đối phương, nâng cao hiệu quả thành tích thi đấu trong bóng đá. Trong bóng đá những trở lực cần vượt qua như trọng lượng của chính cầu thủ, quả bóng, sức hút của trái đất,... Ngoài ra, bóng đá là môn thể thao thi đấu đồng đội có tính đối kháng trực tiếp cao có đặc điểm: Xuất phát nhanh, dùng đột ngột, tạo ra sự bất ngờ và thời cơ cho việc ghi bàn, di chuyển không bóng, xử lý

quả bóng, đột phá cá nhân, các hành động phòng thủ cũng đòi hỏi SMTĐ cao. Chính vì nền tảng thể lực còn yếu, cụ thể là tố chất SMTĐ nên hiệu quả thi đấu của đội tuyển Bóng đá nam Học viện đạt được chưa cao. Nó hoàn toàn phản ánh đúng thực tế của quá trình đào tạo còn nhiều bất cập, phương pháp huấn luyện thiếu khoa học, mất cân đối giữa các yếu tố thể lực và chuyên môn.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Thực trạng công tác huấn luyện phát triển SMTĐ cho đội tuyển Bóng đá nam sinh viên HVNNVN**”.

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 toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Điều kiện cơ sở vật chất tập luyện môn Bóng đá tại HVNNVN

Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện là yếu tố tác động trực tiếp đến hiệu quả của chất lượng đào tạo. Nếu như cơ sở vật chất đáp ứng đầy đủ sẽ là điều kiện tốt để huấn luyện viên truyền đạt ý tưởng của mình trong việc thực hiện các ý đồ huấn luyện và nó cũng là tiền đề đầu tiên để VĐV có thể hoàn thành các giáo án huấn luyện, phát triển các tố chất, kỹ năng bóng đá chuyên nghiệp một cách tốt nhất.

Để xác định được thực trạng sân bãi, dụng cụ tập luyện môn bóng đá tại HVNNVN, chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực tế, từ đó tổng hợp và đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giảng dạy và huấn luyện môn bóng đá tại HVNNVN, kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ về cơ bản chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập

luyện bóng đá tại Học viện. cần cải tạo sân bãi, bổ sung thêm một số trang thiết bị để phục vụ tốt nhất cho công tác huấn luyện chuyên sâu cho đội tuyển bóng đá trường.

2.2. Thực trạng đội ngũ huấn luyện của đội tuyển Bóng đá HVNNVN

Đội ngũ huấn luyện sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả huấn luyện của đội tuyển Học viện. Chịu trách nhiệm chính vẫn là các giảng viên trong Bộ môn Giáo dục thể chất – HVNNVN. Qua bảng 2 cho thấy: Bộ môn hiện tại có 18 giảng viên đang thực hiện công việc giảng dạy bao gồm nhiều chuyên ngành được đào tạo chuyên môn khi theo học tại trường đại học, ví dụ: điền kinh, bóng chày, bóng rổ, quần vợt, thể dục.... Trong đó, tham gia giảng dạy học phần bóng đá trong các kì gần đây có 4 giảng viên chiếm tỉ lệ 22,2%. Đội ngũ giảng viên này có trình độ đào tạo thạc sĩ với nhiều kinh nghiệm trong việc giảng dạy, huấn luyện bóng đá nhưng để có thể thực hiện tốt hơn nữa công tác huấn luyện thì các thầy có thể tham gia thêm các khóa học chuyên ngành giành cho các huấn luyện viên bóng đá do liên đoàn bóng đá Việt Nam tổ chức nhằm nâng cao, bồi dưỡng thêm các kiến thức chuyên ngành. Như vậy, đội ngũ huấn luyện viên bóng đá trong trường HVNNVN đã đáp ứng được phần nào về số lượng và chất lượng để có thể đảm bảo tốt được công tác huấn luyện cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên HVNNVN.

2.3. Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho sinh viên đội tuyển bóng đá nam sinh viên HVNNVN

Chúng tôi tìm hiểu thực trạng phân phối thời gian huấn luyện tổ chất sức mạnh tốc độ trong phần huấn luyện thể lực chung và chuyên môn của đội tuyển bóng đá nam sinh viên HVNNVN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: thời gian huấn luyện dành cho từng tổ chất thể lực là chưa đồng đều. Sức nhanh, sức bền có tỷ lệ thời gian tương đối cao, đồng đều (từ 28.2% đến 33.3%). Riêng đối với các tổ chất sức mạnh: sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền thì có tỷ lệ thời gian thấp hơn (từ 2.6% đến 7.7%). Trong đó tổ chất sức mạnh tốc độ chiếm 7.7% trong nội dung huấn luyện sức mạnh.

Theo một số nhà chuyên môn thì thời gian tập luyện sức mạnh tốc độ chiếm tỷ lệ khoảng từ 15% - 18% là phù hợp.

Tiếp theo, chúng tôi đã tiến hành quan sát, tổng hợp, thống kê các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ mà ban huấn luyện đội bóng đã sử dụng cho các VĐV. Kết quả được chúng tôi trình bày ở bảng 4.

Thông qua bảng 4 chúng tôi nhận thấy: các bài tập không bóng được sử dụng nhiều hơn (05 bài tập) so với bài tập có bóng (02 bài tập) và trò chơi thi đấu (01 bài tập). Điều này cũng 1 phần thể hiện sự chưa phù hợp trong cách sử dụng các bài tập của ban huấn luyện. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập

Bảng 1. Thực trạng sân bãi, dụng cụ tập luyện môn Bóng đá tại HVNNVN

Nội dung		Số lượng	Chất liệu	Chất lượng
Sân	11 người	1	Cỏ nhân tạo	Kém
	5 người	2	Cỏ nhân tạo	Trung bình
Bóng		25	Da tổng hợp	Trung bình
Nắm chiến thuật		50	Nhựa	Trung Bình
Áo chiến thuật		20	Vải	Khá
Bảng chiến thuật		1	Nhựa	Khá

Bảng 2. Số lượng đội ngũ huấn luyện đội tuyển bóng đá nam sinh viên HVNNVN

TT	Trình độ giảng viên	Số lượng	Chuyên môn giảng dạy		Tỉ lệ
			Bóng đá	Chuyên môn khác	
1	Tiến sĩ	01		X	5,55
2	Thạc sĩ	02	X		11,1
3	GV có đủ tiêu chuẩn giảng dạy môn bóng đá (Thạc sĩ)	02	X		11,1
4	GV không tham gia giảng dạy môn bóng đá (Thạc sĩ)	13		X	72,2
5	Cử nhân, cao đẳng	0			0
Tổng cộng		18			100

có bóng và trò chơi thi đấu nên được sử dụng nhiều hơn vì nó có ý nghĩa cực kỳ quan trọng trong huấn luyện các môn bóng, đặc biệt là bóng đá.

Mặt khác những bài tập trên đa phần là các bài tập đã sử dụng trong nhiều năm qua, chưa phong phú về hình thức cũng như số lượng bài tập, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của bản thân huấn luyện viên nên dễ gây ra sự nhàm chán cho VĐV khi tập luyện.

Chính vì những nguyên nhân trên, phần nào đã làm hạn chế tới sự phát triển sức mạnh tốc độ, ảnh hưởng tới thành tích thi đấu của đội tuyển bóng đá nam sinh viên HVNNVN.

3. KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy thực trạng huấn luyện SMTĐ của đội tuyển Bóng đá nam HVNNVN còn nhiều hạn chế, do một số nguyên nhân về công tác giảng dạy và huấn luyện. Trong đó phải kể đến việc sử dụng các bài tập đã cũ cũng như phương pháp huấn luyện SMTĐ cho đội tuyển Bóng đá nam HVNNVN chưa phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Thanh Huyền (2001), *Các bài tập cho VĐV bóng đá*, Thông tin khoa học TĐTT.

3. Nguyễn Ngọc Mỹ (1999), *Giáo trình kỹ thuật bóng đá*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Cao Thái, Trần Văn Hoạt (2002), *Những bài tập bóng đá thiếu niên*, 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.

Nguồn bài báo: bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cấp cơ sở HVNNVN do ThS. Nguyễn Tiến Tuấn làm chủ nhiệm: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho đội tuyển Bóng đá nam sinh viên HVNNVN”, 2024.

Ngày nhận bài: 19/9/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/11/2024.

Bảng 3. Kết quả khảo sát chương trình huấn luyện tố chất thể lực cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên HVNNVN

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ %	
1	Sức nhanh	65	33.3	
2	Sức bền	55	28.2	
3	Sức mạnh	Sức mạnh tối đa	5	2.6
		Sức mạnh tốc độ	15	7.7
		Sức mạnh bền	10	5.1
4	Mềm dẻo	20	10.2	
5	Khả năng phối hợp vận động	25	12.9	
Tổng		195	100	

Bảng 4. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng đá nam sinh viên HVNNVN

TT	Bài tập	Số lần sử dụng	Tổng số lần	Tỷ lệ %
I. Bài tập cá nhân				
1	Chạy 30m xuất phát cao	8	41	58.6
2	Bật xa tại chỗ	8		
3	Ném biên	6		
4	Dẫn bóng tốc độ 20m	9		
5	Sút bóng xa	10		
II. Bài tập phối hợp nhóm				
6	Phối hợp lật cánh đánh đầu	10	18	25.7
7	Tranh cướp bóng sút cầu môn	8		
III. Bài tập trò chơi và thi đấu				
8	Thi đấu cầu môn	11	11	15.7
Tổng		70	70	100