

THỰC TRẠNG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN VÀ SỬ DỤNG CÁC BÀI TẬP HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN LỬA TUỔI 14-15, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Văn Căn¹; TS. Trương Đức Thăng

Tóm tắt: Nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VĐV) Bóng chuyền lửa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đánh giá thực trạng kế hoạch huấn luyện sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Bóng chuyền lửa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao thành phố Hà Nội. Kết quả cho thấy vẫn còn nhiều vấn đề cần khắc phục trong quá trình tập luyện nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Kế hoạch, bài tập, luyện tập, sức mạnh tốc độ, bóng chuyền, 14 - 15 tuổi...

Abstract: This study aimed to improve speed-strength in male volleyball athletes aged 14-15 at the Hanoi Training and Competition Center. We investigated the current speed-strength training protocols implemented for this specific cohort. The findings reveal several shortcomings in the existing training methodologies that require rectification to optimize speed-strength development in the target population.

Keywords: Training plan, exercise regimen, physical conditioning, speed-strength, volleyball, adolescent athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cũng như nhiều môn thể thao khác, thể thao thành tích cao, thành tích của VĐV bóng chuyền phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố kỹ, chiến thuật, thể lực, tâm lý của VĐV...trong đó SMTĐ đóng vai trò quan trọng. Đặc điểm của quá trình thi đấu bóng chuyền SMTĐ được sử dụng trong thực hiện kỹ thuật tấn công như, đập bóng, kỹ thuật trong phòng thủ chắn bóng, cứu bóng...

Qua quan sát tình hình thực tế của đội tuyển trẻ bóng chuyền lửa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thành phố Hà Nội (TTHL & TĐTT TPHN), chúng tôi thấy SMTĐ của VĐV còn hạn chế, một phần là do Kế hoạch huấn luyện SMTĐ của đội, vì vậy luận án tiến hành nghiên cứu đánh giá thực trạng kế hoạch huấn luyện SMTĐ của các đội bóng ở các tỉnh phía Bắc hiện nay.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; điều tra xã hội học, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện SMTĐ của nam VĐV Bóng chuyền lửa tuổi 14-15, TTHL & TĐTT TPHN

Từ cơ sở lý luận, qua phân tích các nguồn tài liệu khác nhau đề tài tiến hành nghiên cứu thực trạng kế hoạch huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV bóng

chuyền lửa tuổi 14-15 TTHL & TĐTT TPHN, thời gian huấn luyện chu kỳ năm trong 12 tháng tương đương với 51 tuần (trừ 01 tuần nghỉ Tết nguyên đán), mỗi buổi tập 03 giờ. Kết quả phân bố thời gian trung bình cho từng thời kỳ huấn luyện được trình bày cụ thể tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, Thời gian huấn luyện của nam VĐV bóng chuyền lửa tuổi 14-15 TTHL & TĐTT TPHN thực tế là 51 tuần/năm, mỗi tuần tập 06 buổi (10 tháng học văn hóa nên tập 1 buổi/ngày) và tập 11 buổi (02 tháng nghỉ hè thì tập 02 buổi/ngày) mỗi buổi tập trong 03 giờ. Chu kỳ huấn luyện năm được phân chia làm 02 chu kỳ nhỏ tương đương với 02 đỉnh thi đấu được phân bố chi tiết như sau: chiếm thời gian nhiều nhất trong quá trình huấn luyện là thời kỳ chuẩn bị (trong đó thời kỳ chuẩn bị 1 chiếm 31.8% số giờ tập luyện (chuẩn bị chung:10,3%, chuẩn bị chuyên môn 20.5%, thời kỳ chuẩn bị 2 chiếm 25.7% số giờ tập luyện (chuẩn bị chung:10.3%, chuẩn bị chuyên môn 15.4%)), tiếp theo là thời kỳ thi đấu 1 chiếm tỷ lệ 25.4% số giờ tập luyện, thời kỳ thi đấu 2 chiếm tỷ lệ 8.5% và thấp nhất là thời kỳ chuyển tiếp. Tiếp theo, luận án tiến hành nghiên cứu thực trạng tỷ lệ phân chia các nội dung huấn luyện, kết quả trung bình cụ thể ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, việc phân chia tỷ lệ các nội dung trong từng thời gian huấn luyện với thời

1: Bộ môn GDTC – Khoa Khoa học Cơ bản – Đại học Phenikaa

Bảng 1. Thời gian huấn luyện năm cho nam VĐV Bóng chuyền lứa tuổi 14-15 TTHL & TĐ TPHN

Chu kỳ HL	Thời kỳ	Thời gian	Số tuần		Số buổi tập		Số giờ	
			mi	%	mi	%	mi	%
Chu kỳ HL1	Thời kỳ chuẩn bị 1	Chuẩn bị chung 1	6	11.7	36	10.3	108	10.3
		Chuẩn bị chuyên môn 1	12	23.5	72	20.5	216	20.5
	Thời kỳ thi đấu 1		9	17.6	89	25.4	267	25.4
	Thời kỳ chuyển tiếp 1		2	3.9	22	6.3	66	6.3
Chu kỳ HL2	Thời kỳ chuẩn bị 2	Chuẩn bị chung 2	6	11.8	36	10.3	108	10.3
		Chuẩn bị chuyên môn 2	9	17.6	54	15.4	162	15.4
	Thời kỳ thi đấu 2		5	9.8	30	8.5	90	8.5
	Thời kỳ chuyển tiếp 2		2	3.9	12	3.4	36	3.4
Tổng			51	100	351	100	1053	100

Bảng 2. Phân chia tỷ lệ % các thành phần huấn luyện năm

Thời kỳ	Đơn vị	Tỷ lệ % các nội dung huấn luyện				
		Thể lực	Kỹ thuật	Chiến thuật	Tâm lý	
Thời kỳ chuẩn bị 1	Chuẩn bị chung 1	Thể Công Tân cảng	40%	40%	15%	5%
		Hà nội	40%	40%	15%	5%
		Biên Phòng	35%	40%	20%	5%
		LB Bank Ninh Bình	35%	40%	20%	5%
		x	37,5%	40%	17,5%	5%
	Chuẩn bị chuyên môn 1	Thể Công Tân cảng	30%	30%	30%	10%
		Hà nội	30%	30%	35%	5%
		Biên Phòng	30%	30%	35%	5%
		LB Bank Ninh Bình	30%	30%	30%	10%
		x	30%	30%	32,5%	7,5%
Thời kỳ thi đấu 1 Hà nội Biên Phòng LB Bank Ninh Bình x	Thể Công Tân cảng	25%	25%	40%	10%	
	25%	25%	40%	10%		
	20%	25%	40%	15%		
	20%	25%	40%	15%		
	22,5%	25%	40%	12,5%		
Thời kỳ chuyển tiếp 1 Hà nội Biên Phòng LB Bank Ninh Bình x	Thể Công Tân cảng	30%	50%	15%	5%	
	30%	50%	15%	5%		
	30%	50%	15%	5%		
	30%	50%	15%	5%		
	30%	50%	15%	5%		
Thời kỳ chuẩn bị 2	Chuẩn bị chung 2	Thể Công Tân cảng	40%	40%	15%	5%
		Hà nội	40%	40%	15%	5%
		Biên Phòng	35%	40%	20%	5%
		LB Bank Ninh Bình	35%	40%	20%	5%
		x	37,5%	40%	17,5%	5%
	Chuẩn bị chuyên môn 2	Thể Công Tân cảng	30%	30%	30%	10%
		Hà nội	30%	30%	35%	5%
		Biên Phòng	30%	30%	35%	5%
		LB Bank Ninh Bình	25%	30%	35%	10%
		x	28,75%	30%	33,75%	7,5%

Thời kỳ thi đấu 2 Hà nội Biên Phòng LB Bank Ninh Bình x	Thể Công Tân cảng	25%	25%	40%	10%
	25%	25%	40%	10%	
	25%	25%	40%	10%	
	25%	25%	40%	10%	
	25%	25%	40%	10%	
Thời kỳ chuyển tiếp 2 Hà nội Biên Phòng LB Bank Ninh Bình x	Thể Công Tân cảng	30%	50%	15%	5%
	30%	50%	15%	5%	
	30%	50%	15%	5%	
	30%	50%	15%	5%	
	30%	50%	15%	5%	

gian huấn luyện thể lực từ 20%-45%, thời gian huấn luyện thể lực cao nhất ở thời kỳ chuẩn bị chung 1 và 2, thấp nhất ở thời kỳ thi đấu 1 và 2. Thời gian huấn luyện kỹ thuật dao động từ 15%-55%, trong đó thấp nhất ở thời kỳ chuẩn bị chung 1 và 2, cao nhất

ở thời kỳ quá độ, thời gian huấn luyện chiến thuật dao động từ 15%-40% trong đó huấn luyện chiến thuật tập trung nhiều nhất ở thời kỳ thi đấu và ít nhất ở thời kỳ chuẩn bị và thời kỳ quá độ, thời gian huấn luyện tâm lý từ 5%-15%.

Bảng 3. Kế hoạch huấn luyện SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu

TT	Tháng Tuần Bài tập	1				2				3				4				5				6				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Đập bóng liên tục số 4 trong 2 phút (lần)	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	x							
2	Kéo dây cao su	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x	x							
3	Bật chẵn bóng kết hợp di chuyển ngang 2 phút (lần)	x	x	x	x	x	x			x	x	x										x	x	x		
4	Chạy cây thông (s)	x	x	x										x	x	x										
5	Chuyền bóng nhồi (0,5-1kg)				x			x				x					x				x				x	
6	Ném bóng nhồi 1,5-3kg						x	x	x										x	x	x					
7	Nằm sấp chống tay	x	x	x						x	x	x										x	x	x		
8	Nhảy dây 2 phút (lần)	x	x	x										x	x	x										
9	Bật nhảy ném bóng cao su qua lưới	x	x	x	x	x	x										x	x	x							
10	Gõ bóng bật đất (nhóm 2 người)						x	x	x										x	x	x					
11	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh (s)	x	x	x										x	x	x										
12	Bật với có đà (cm)				x	x	x										x	x	x							
13	Kéo dây cao su	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x		
14	Ném bóng nhồi (1 kg) bằng một tay ra xa (m)									x	x	x										x	x	x		
15	Chạy cây thông (s)				x	x				x																
16	Tập phòng thủ nhóm 3 người	x	x	x										x	x	x										
17	Đập bóng đổi vị trí (4,3,2)				x	x	x										x	x	x							
18	Chạy zíc zắc từ biên ngang đến vạch giới hạn tấn công						x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x	x	x	x		
19	Di động chẵn bóng nhiều lần dọc theo lưới			x	x	x		x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	
20	Thi đấu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

2.2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng chuyền lứa tuổi 14-15, TTHL & TĐTT TPHN

Qua quan sát và thực tiễn huấn luyện chúng tôi nhận thấy kế hoạch huấn luyện trong sáu tháng đầu năm của nam VĐV bóng chuyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 15 đang sử dụng có sự bố trí các bài tập còn nhiều bất cập và được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 chúng tôi nhận thấy số lượng bài tập còn ít và sơ sài trong đó sự phân bố các bài tập chưa phù hợp cụ thể là:

- Số lượng các bài tập không bóng có nhiều nhưng chưa có cụ thể và phân hóa để phát triển từng loại tố chất vận động phù hợp với từng đối tượng nhằm phát triển SMTĐ môn bóng chuyền. Do vậy không tạo được tính kế thừa giữa các buổi tập hay giữa các bài tập nhằm phát triển toàn diện cho VĐV.

- Thời gian huấn luyện là 2 buổi trên tuần là quá ít để tích lũy SMTĐ cũng như kỹ thuật động tác môn bóng chuyền. Khả năng kế thừa kỹ thuật động tác và vốn kỹ thuật động tác của buổi trước gần như không có. Vì vậy việc nghiên cứu xây dựng kế hoạch huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV bóng chuyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 16 là việc làm cấp thiết.

Từ nhu cầu cấp thiết của thực tế huấn luyện, việc khắc phục thực trạng trên cần phải có hệ thống các bài tập và kế hoạch huấn luyện đa dạng và phù hợp với đặc điểm của VĐV. Từ đó, nâng cao SMTĐ cho nam VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu.

3. KẾT LUẬN

Thời gian huấn luyện của nam VĐV bóng chuyền lứa tuổi 14-15 TTHL & TĐTT TPHN thực tế là 51 tuần/năm, mỗi tuần tập 06 buổi (10 tháng học văn hóa nên tập 1 buổi/ngày) và tập 11 buổi (02 tháng nghỉ hè thì tập 02 buổi/ngày) mỗi buổi tập trong 03 giờ.

Số lượng các bài tập không bóng có nhiều nhưng chưa có cụ thể và phân hóa để phát triển từng loại tố chất vận động phù hợp với từng đối tượng nhằm phát triển SMTĐ môn bóng chuyền. Thời gian huấn luyện là 2 buổi trên tuần là quá ít để tích lũy SMTĐ cũng như kỹ thuật động tác môn bóng chuyền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Hyrosi Toyoda (1980), “*Kế hoạch huấn luyện chiến thuật bóng chuyền*”, Bản tin khoa học kỹ thuật

TĐTT, chuyên đề bóng chuyền.

4. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lâm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Hùng Thanh (1997), “*Đánh giá bước đầu về phát triển tố chất vận động của VĐV bóng chuyền nam trẻ*”, Tuyển tập nghiên cứu khoa học TĐTT trường Đại học TĐTT I, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Đinh Văn Lâm (1994), “*Bước đầu xác định một số chỉ tiêu trong tuyển chọn VĐV bóng chuyền nam trẻ*”, Tuyển tập nghiên cứu khoa học TĐTT trường Đại học TĐTT I, Nxb TĐTT, Hà Nội.

7. Lê Văn Lâm (1976), “*Sự khác biệt trong các tố chất vận động ở thiếu niên*”, Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT, (12).

8. Ngô Trung Lượng, Phan Hồng Minh (1965), *Kế hoạch huấn luyện cho VĐV bóng chuyền*, Hội bóng chuyền Việt Nam.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài luận án tiến sĩ, tại Viện khoa học TĐTT, tên đề tài: “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng chuyền lứa tuổi 14-15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TĐTT Hà Nội*”. Nghiên cứu sinh: Th.S Nguyễn Văn Căn.

Ngày nhận bài: 10/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)