

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14-15 CÂU LẠC BỘ BÓNG ĐÁ HÀ NỘI

ThS. Phạm Minh¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi đã lựa chọn được 27 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và 05 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên (VĐV) bóng đá lứa tuổi 14-15 câu lạc bộ (CLB) Bóng đá Hà Nội.

Từ khoá: Bài tập, SMTĐ, nam VĐV, lứa tuổi 14-15, Bóng đá, CLB Bóng đá Hà Nội

Summary: Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of Sports, we have selected 27 exercises to develop speed strength and 05 Tests to assess the level of speed strength development with sufficient reliability and informability for male football athletes age 14-15 Hanoi football club.

Keywords: exercises, speed strength, male athletes, age 14-15, Football, Hanoi football club.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành phố Hà Nội có phong trào TDTT rất phát triển. Trong đó, bóng đá là một trong những môn thể thao được sở hữu văn hóa và thể thao hết sức quan tâm, chú trọng đầu tư và phát triển. Tuy nhiên vẫn chưa đạt được những kết quả như mong đợi và còn nhiều khó khăn trước mắt.

Qua quan sát thực tiễn tập luyện và thi đấu của VĐV bóng đá nam CLB bóng đá Hà Nội lứa tuổi 14-15 cho thấy còn nhiều mặt hạn chế. Một trong những nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp tới thành tích thi đấu của VĐV là SMTĐ và thể lực. Trong quá trình thi đấu SMTĐ và thể lực của các VĐV thường bị giảm sút nhanh chóng từ giữa hiệp thi đấu thứ hai, đặc biệt trong những tình huống di chuyển, tranh cướp, cản phá, sút bóng, “tỳ đè”... dẫn đến việc thực hiện các ý đồ chiến thuật và kỹ thuật thiếu chính xác, không mạch lạc... Hiện đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về bóng đá của các chuyên gia trong và ngoài nước như: Octamev. V (1982), Kirlop A. A (1998), Paulo Morlino (2000)..., Phạm Ngọc Viên (1990,1992); Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2000); Thanh Huyền (2001); Dương Nghiệp Chí (2001, 2004); Nguyễn Đăng Chiêu (2004); Nguyễn Đức Nhâm (2005), Trần Văn Hải (2010), Nguyễn Tuấn Anh (2020) ... Những công trình kể trên đã đạt được những kết quả nhất định. Song chưa có công trình nào đề cập đến việc lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội. Để công tác phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội đạt hiệu quả cao, cần thiết phải tiến hành: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn và toạ đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ và test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội.

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ nam VĐV

lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên (HLV)
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 27 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1: Nhóm bài tập không bóng (12 bài tập)
- Nhóm 2: Nhóm bài tập có bóng (10 bài tập)
- Nhóm 3: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (5 bài tập)

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng đá gồm:

- test 1: Chạy tốc độ 30m XPC(s)
- test 2: Bật xa tại chỗ (m)
- test 3: Ném biên (m)
- test 4: Dẫn bóng tốc độ 30m (s)
- test 5: Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ nam VĐV lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 04 tháng, thời gian tập luyện là 6 ngày/ tuần (từ thứ 2 đến thứ 7 hàng tuần, nghỉ chủ nhật) tập vào các buổi sáng (buổi chiều các em phải đi học). Tổng thời gian trong một buổi huấn luyện là 120 phút, trong đó số buổi tập để phát triển SMTĐ trong 1 tuần huấn luyện là 3 buổi/ 1 tuần và thời gian để phát triển SMTĐ trong một buổi huấn luyện từ 25-30 phút. Các bài tập được bố trí vào sau phần khởi động và phần tập kỹ thuật của mỗi

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội (n=30)

TT	Bài tập	Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n_i	(%)	n_i	(%)	n_i	(%)
Nhóm bài tập không bóng							
1	Chạy đạp sau 30m	18	60	9	30	3	10
2	Chạy đạp sau 10m chuyển chạy tốc độ 20m	28	93,33	2	6,67	0	0
3	Chạy nâng cao đùi 30m	19	63,33	9	30	2	6,67
4	Chạy nâng cao đùi 10m chuyển chạy tốc độ 20m	27	90	3	10	0	0
5	Chạy tiếp sức	15	50	11	36,67	4	13,33
6	Chạy XPC 30m qua 3 rào	29	96,67	1	3,33	0	0
7	Ke bụng thang gió	23	76,67	5	16,66	2	6,67
8	Nằm sấp uốn thân 30s	21	70	7	23,33	2	6,67
9	Co tay xà đơn 30s	18	60	8	26,67	4	13,33
10	Nằm sấp chống đẩy 30s	22	73,33	5	16,67	3	10
11	Bật bực 30s với tạ đòn (15kg)	26	86,67	4	13,33	0	0
12	Nhảy từ độ cao 80cm	13	43,33	15	50	2	6,67
13	Bật nhảy qua nắm chiến thuật 45s	24	80	5	16,67	1	3,33
14	Bật thu gối trong cát	25	83,33	5	16,67	0	0
15	Đeo bao chì bật cóc 20m	26	86,67	4	13,33	0	0
16	Co tay xà kép	17	56,67	10	33,33	3	10
17	Gánh tạ đòn (15kg) đứng lên ngồi xuống	27	90	3	10	0	0
18	Nhảy dây 30s	20	66,67	9	30	1	3,33
19	Buộc dây cao su vào bụng chạy lao về trước (20m)	28	93,33	2	6,67	0	0
Nhóm bài tập có bóng							
1	Tâng bóng di chuyển theo hiệu lệnh	7	23,33	15	50	8	26,67
2	Sút bóng xa có đà	21	70	7	23,33	2	6,67
3	Bài tập ném bóng đặc	22	73,33	6	20	2	6,67
4	Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu	27	90	2	6,67	1	3,33
5	Chạy nâng cao đùi 20s di chuyển bật nhảy đánh đầu	26	86,67	4	13,33	0	0
6	Dẫn bóng tốc độ kết hợp qua người sút cầu môn	30	100	0	0	0	0
7	Chạy luân cọc sút cầu môn	28	93,33	2	6,67	0	0
8	Bật nhảy sút cầu môn	29	96,67	1	3,33	0	0
9	Dẫn bóng bật tường sút cầu môn	26	86,67	4	13,33	0	0
10	Phối hợp tấn công biên	30	100	0	0	0	0
11	Tranh cướp bóng sút cầu môn	30	100	0	0	0	0
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu							
1	Hoàng Anh, Hoàng Yến	20	66,67	7	23,33	3	10
2	Nhảy cừu	27	90	3	10	0	0
3	Cướp cờ	25	83,33	3	10	2	6,67
4	Cống nhau thi đấu sân nhỏ	30	100	0	0	0	0
5	Cua đá bóng	20	66,67	7	23,33	3	10
6	Thi đấu 2:2	28	93,33	2	6,67	0	0
7	Thi đấu có điều kiện	29	96,67	1	3,33	0	0

huấn luyện TDTT Hà Nội

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2
- Cách thực hiện các bài tập

Nhóm 1: Nhóm bài tập không bóng (12 bài tập)

- Bài tập 1: Chạy đạp sau 10m chuyển chạy tốc độ 20m (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Chạy nâng cao đùi 10m chuyển chạy tốc độ 20m (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Chạy XPC 30m qua 3 rào (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Ke bụng thang giống (30lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Nằm sấp uốn thân 30s (30s x 2 tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Nằm sấp chông đẩy 30s (30s x 3 tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Bật bục 30s với tạ đòn (15kg) (30s x 3 tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Bật nhảy qua năm chiến thuật 30s (30s x 3 tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Bật thu gôi trong cát (30lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Đeo bao chì bật cóc 20m (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Gánh tạ đòn (15kg) đứng lên ngồi xuống (30s x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12: Bộc dây cao su vào bụng chạy lao về trước (20m) (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm 2: Nhóm bài tập có bóng (10 bài tập)

- Bài tập 13: Sút bóng xa có đà (1lần x 5tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 14: Bài tập ném bóng đặc (30lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15: Ngồi xôm bật nhảy đánh đầu (20lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Chạy nâng cao đùi 20s di chuyển bật nhảy đánh đầu (5lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Dẫn bóng tốc độ kết hợp qua người sút cầu môn (5lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 18: Chạy luồn cọc sút cầu môn (3lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Bật nhảy sút cầu môn (3lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 20: Dẫn bóng bật tường sút cầu môn (1lần x 5tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 21: Phối hợp tấn công biên (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 22: Tranh cướp bóng sút cầu môn (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Nhóm 3: Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (5 bài tập)

- Bài tập 23: Nhảy cừu (1lần x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 24: Cướp cờ (10phút x 1tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 25: Cống nhau thi đấu sân nhỏ (10phút x 2tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 26: Thi đấu 2:2 (2phút x 3tô, nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 27: Thi đấu có điều kiện (10phút x 2 tô,

nghỉ giữa tô 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ phát triển SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nội cách khác là trước thực nghiệm, trình độ phát triển SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại CLB bóng đá Hà Nội

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 27 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 04 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

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 và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí (2004), “*Nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ nâng cao trình độ tập luyện thi đấu của bóng đá trẻ*” (tuổi mẫu giáo đến 18 tuổi), Đề tài khoa học độc lập cấp nhà nước, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2007), *Giáo trình bóng đá*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Điền mạnh Cửu (2002) - *Lý luận huấn luyện nhóm môn* - Nxb ĐHTDT T Bắc Kinh.
6. Nguyễn Đăng Chiêu (2004), “*Nghiên cứu lựa chọn lượng vận động sinh lý của các VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 và 17-18 trong thời kỳ chuẩn bị cơ bản*”, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, tác giả: Phạm Minh tên đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14-15 CLB bóng đá Hà Nội*”, bảo vệ tại Học viện TDTT Vũ Hán, năm 2014.