

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ U14-15 TRƯỜNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH ĐẮK LẮK

ThS. Trần Văn Hưng<sup>1</sup>; ThS. Chu Vương Thìn<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua đánh giá thực trạng sức bền tốc độ (SBTD) của nam vận động viên (VĐV) Bóng đá (BD) U14-15 trường Năng khiếu thể dục thể thao (NKTDTT) tỉnh Đắk Lắk, bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập (BT) phù hợp, có hiệu quả để phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bóng đá, bài tập, phát triển, sức bền tốc độ, U14-15, Năng khiếu thể thao, Đắk Lắk

**Abstract:** By assessing the current state of speed endurance of male Football players U14-15 at School for the Gifted in Physical Training and Sports in Dak Lak province, and using scientific research methods, we have selected 12 suitable and effective exercises to develop speed for research subjects.

**Keywords:** Football, exercises, development, speed, U14-15, Gifted in Physical Training and Sports, Dak Lak

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các tố chất thể lực thì SBTĐ có vai trò quan trọng, là cơ sở để đánh giá trình độ thể lực của VĐV Bóng đá. SBTĐ được biểu hiện rất rõ ở những pha đua tranh tốc độ, tranh cướp bóng, di chuyển không bóng. SBTĐ trong BD là khả năng duy trì hoạt động trên sân của các cầu thủ trong thời gian dài, tức là khi các cầu thủ thực hiện một hoạt động nào đó với cường độ lớn trong thời gian hoạt động mà khả năng duy trì tốc độ giảm không nhiều. SBTĐ là cơ sở cho VĐV nắm vững những kỹ năng, kỹ xảo vận động nâng cao thành tích thi đấu.

Đã có nhiều công trình nghiên cứu trong môn BD như các tác giả: Nguyễn Thiệt Tinh (1997), Võ Đức Phùng, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2002), Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), Phạm Xuân Thành (2007) ... Song, nghiên cứu trên đối tượng là VĐV BD trẻ tỉnh Đắk Lắk lại chưa được sự quan tâm của các nhà chuyên môn.

Thực tế qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của các cầu thủ BD U15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk, chúng tôi nhận thấy SBTĐ của các cầu thủ còn nhiều hạn chế, có sự giảm sút nhiều ở cuối buổi tập và thi đấu. Xuất phát từ thực tiễn trên việc nghiên cứu lựa chọn BT nhằm phát triển SBTĐ cho nam VĐV BD U14-15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk là quan trọng và cần thiết. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam VĐV BD U14-15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa 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. Đánh giá thực trạng SBTĐ nam VĐV BD U14-15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk

Bằng phương pháp quan sát sự phạm, theo dõi qua hình thức tập luyện và thi đấu của các VĐV BD U14 - 15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk chúng tôi nhận thấy thể lực chuyên môn của các em mới ở mức trung bình, có một số em còn ở mức yếu đặc biệt là SBTĐ. Điều đó được thể hiện rất rõ ở những lần đua nước rút, tranh cướp bóng, rướn bóng và thường xảy ra hiện tượng chuột rút... Chính sự hạn chế đó đã có ảnh hưởng không ít tới việc thực hiện các động tác kỹ thuật, khả năng phối hợp tấn công.

Thông qua số liệu báo cáo tổng kết hàng năm về thành tích của đội BD nam U14 - 15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk ở những năm gần đây thì thành tích của các VĐV còn hạn chế, đội bóng tham gia thi đấu hàng năm kết quả đạt được chỉ dừng lại ở vòng loại không được tham gia vào vòng chung kết. Thực tế cho thấy việc tập luyện và thi đấu hàng năm chỉ mang tính duy trì đào tạo các lứa tuổi là chính, thành tích không cao do ở nhiều nguyên nhân khác nhau. Sự yếu kém về thể lực nói chung mà đặc biệt là SBTĐ của VĐV BD U14-15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk do nhiều nguyên nhân như:

- Các BT hiện đang được sử dụng để phát triển thể lực cho VĐV phần lớn đã được sử dụng trong nhiều năm qua. Trong đó có một số BT đã không

<sup>1</sup> Khoa Sư phạm – Đại học Tây Nguyên

còn phù hợp với xu hướng phát triển của BĐ hiện đại.

- Việc đánh giá trình độ thể lực của VĐV không có sự khác biệt đáng kể trong từng chu kỳ huấn luyện.

- Việc sử dụng thời gian để phát triển các tố chất thể lực là chưa hợp lý (cụ thể là thời gian quá ngắn). Thông thường để phát triển một số tố chất thể lực trong một buổi tập thì phải cần thời gian từ 25 - 30 phút nhưng khoảng thời gian mà ban huấn luyện dành cho việc phát triển thể lực cho VĐV BĐ lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Đắk Lắk chỉ là 15 - 20 phút.

## 2.2. Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam VĐV BĐ U14-15 trường NKTĐTT tỉnh Đắk Lắk

### 2.2.1. Cơ sở lựa chọn BT

Để lựa chọn các BT trước hết chúng tôi căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu, cơ sở khoa học của huấn luyện SBTĐ... qua đó chúng tôi xác định các nguyên tắc lựa chọn BT phát triển SBTĐ gồm:

- Nguyên tắc 1: Các BT được lựa chọn phải có định hướng phát triển SBTĐ rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ, chiến thuật trong BĐ.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các BT phải đảm bảo tính khả thi.

- Nguyên tắc 3: Các BT lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý.

- Nguyên tắc 4: BT phải có tính hiệu quả.

- Nguyên tắc 5: Các BT phải có tính đa dạng tạo hứng thú tập luyện cho các VĐV trẻ.

- Nguyên tắc 6: Các BT phải có tính tiếp cận xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện SBTĐ hiện đại.

### 2.2.2. Lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam VĐV BĐ U14-15 trường NKTĐTT tỉnh Đắk Lắk.

Từ việc phân tích các tài liệu chuyên môn, đồng thời dựa trên nguyên tắc lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam VĐV BĐ U14-15 trường NKTĐTT tỉnh Đắk Lắk, chúng tôi đã xác định được 28 BT. Để xác định cơ sở thực tiễn của các BT chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, GV, HLV.

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 12 BT phát triển SBTĐ cho nam VĐV BĐ được các nhà chuyên môn, HLV, GV BĐ ưu tiên lựa chọn có tỷ lệ tán thành trên 80% là những BT sau:

\* BT 1: Chạy 30m x 5 lần (s): Chạy với cường độ 80 - 90% tốc độ tối đa; Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 5 lần; Quãng nghỉ giữa các tổ là 1 - 3 phút.

\* BT 2: Chạy xuất phát cao cự ly 20, 40, 60m (s): Chạy với tốc độ 80 - 90% tốc độ tối đa, sau mỗi cự ly chạy nhẹ nhàng. Số lần lặp lại: 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 1 - 3 phút

\* BT 3: Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút: Chạy với tốc độ 80 - 90% tốc độ tối đa và xác định đúng hướng chạy. Số lần lặp lại 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 1 - 3 phút

\* BT 4: Chạy theo hàng dọc người cuối cùng dùng tốc độ bút lên hàng đầu: Chạy với 80 - 90% tốc độ tối đa. Mỗi người chạy thực hiện 7 - 9 lần. Quãng nghỉ giữa: đứng tại hàng

\* BT 5: Di chuyển bật nhảy đánh đầu: Thực hiện với 80 - 90% tốc độ tối đa. Số lần lặp lại 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 1 - 3 phút.

\* BT 6: Chạy biến tốc 100m: Chạy với 80 - 90% tốc độ tối đa. Số lần lặp lại: 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 1 - 3 phút

\* BT 7: Dẫn bóng tốc độ 30m x 5 lần: Dẫn bóng với tốc độ tối đa, tối thiểu ba lần chạm bóng. Thực hiện 5 lần mỗi tổ, nghỉ giữa các lần 20 - 30 giây. Số lần lặp lại: 3 tổ. Quãng nghỉ giữa các tổ là 1 - 3 phút

\* BT 8: Phối hợp dẫn, chuyển bóng cho nhau: Thực hiện tốc độ cao, chuyển bóng chuẩn xác. Thời gian thực hiện: 5 - 10 phút.

\* BT 9: Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyển vào khu vực 5m50: Chạm bóng tối thiểu 3 chạm trong một lần thực hiện. Số lần thực hiện 5 lần

\* BT 10: Phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng: Cường độ: 80 - 90% tốc độ tối đa. Mỗi tổ thực hiện 10 lần. Nghỉ giữa các tổ 2 phút

\* BT 11: Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện: Thi đấu nhiệt tình, di chuyển liên tục. Thời gian thực hiện: 10 phút.

\* BT 12: Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục: Thực hiện với tốc độ tối đa, chạy vòng qua điểm giới hạn.

**Bảng 1. Kết quả điều tra lựa chọn BT phát triển SBTĐ cho nam VĐV bóng đá U14-15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk (n = 69)**

TT	Tên BT	Số người tán thành	Tỷ lệ %
<b>BT KHÔNG BÓNG</b>			
1	Chạy 30m x 5 lần (s)	65	94.2
2	Chạy 80m x 5 lần (s)	4	5.8
3	Chạy xuất phát cao các cự ly 20, 40, 60m (s)	64	92.8
4	Chạy xuất phát cao các cự ly 60, 100, 150m (s)	5	7.2
5	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút	66	95.7
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 5 phút	3	4.3
7	Chạy theo hàng dọc người cuối cùng dùng tốc độ bứt lên hàng đầu	63	91.3
8	Chạy theo hàng dọc người cuối cùng không dùng tốc độ bứt lên hàng đầu	6	8.7
9	Di chuyển bật nhảy đánh đầu	66	95.7
10	Tại chỗ bật nhảy đánh đầu	3	4.3
11	Chạy biến tốc 100m	56	81.2
12	Chạy biến tốc 200m	26	37.7
13	Chạy 200m với quãng nghỉ thu ngắn dần	24	34.8
14	Chạy 600m với quãng nghỉ thu ngắn dần	20	29.0
<b>BT VỚI BÓNG</b>			
15	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m	62	89.9
16	Dẫn bóng tốc độ 10 lần 30m	8	11.6
17	Dẫn bóng tốc độ 10 lần 50m	12	17.4
18	Phối hợp dẫn, chuyển bóng cho nhau	65	94.2
19	Chuyển bóng 2 người cách nhau 40m	46	66.7
20	Chuyển bóng 2 người cách nhau 50m	10	14.5
21	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn	18	26.1
22	Dẫn bóng sút cầu môn	47	68.9
23	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyển vào 5m50	67	97.1
24	Dẫn bóng dọc biên tốc độ trung bình chuyển vào khu vực 5m50	18	26.1
25	Phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng	64	92.8
26	Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện	63	91.3
27	Sút cầu môn 10 quả liên tục	67	97.1
28	Sút cầu môn 5 quả liên tục	22	31.9

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của hai nhóm VĐV Bóng đá U14 - 15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk trước TN (n<sub>A</sub> = 11, n<sub>B</sub> = 11)**

TT	Test	Thông số toán thống kê					
		$\bar{X}$ (NĐC)	$\bar{X}$ (NTN)	$\delta^2$	t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	P
1	Chạy 30m x 5 lần (s)	4,45	4,44	0,01	0,25	2,101	>0,05
2	Dẫn bóng tốc độ 30m x 3 lần (s)	4,95	4,97	0,07	0,169	2,101	>0,05

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của hai nhóm VĐV Bóng đá U14 - 15 trường NKTDTT tỉnh Đắk Lắk sau TN (n<sub>A</sub> = 11, n<sub>B</sub> = 11)**

TT	Test	Thông số toán thống kê					
		$\bar{X}$ (NĐC)	$\bar{X}$ (NTN)	$\delta^2$	t <sub>tính</sub>	t <sub>bảng</sub>	P
1	Chạy 30m x 5 lần (s)	4,42	4,26	0,026	2,222	2,101	< 0,05
2	Dẫn bóng tốc độ 30m x 3 lần (s)	4,90	4,76	0,020	2,333	2,101	< 0,05

Số lần lặp lại 3 tổ. Quãng nghỉ giữa mỗi tổ là 3 - 5 phút.

Đồng thời, thông qua phỏng vấn tọa đàm cùng các chuyên gia, các nhà chuyên môn, GV, HLV... chúng tôi đã xác định được đề quá trình tập luyện phát triển SBTĐ hiệu quả thì thời gian luyện tập 3 buổi/1tuần, mỗi buổi tập SBTĐ từ 25' - 30' là hợp lý để xây dựng tiến trình thực nghiệm (TN).

### 2.3. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả BT phát triển SBTĐ VĐV BĐ U14 - 15 trường NKTDĐT tỉnh Đắk Lắk

Thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan cũng như quan sát trực tiếp công tác huấn luyện môn BĐ tại trường NKTDĐT tỉnh Đắk Lắk và qua phỏng vấn các cán bộ GV, HLV BĐ; đồng thời tiến hành kiểm tra tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 02 test giá SBTĐ cho nam VĐV BĐ U14-15 của trường NKTDĐT tỉnh Đắk Lắk gồm: *Chạy 30m x 5 lần (s)*; *Dẫn bóng tốc độ 30m lặp lại 3 lần (s)*.

### 2.4. Đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

- Đối tượng TN: Chúng tôi tiến hành TN trên đối tượng là 22 nam VĐV Bóng đá U14 - 15 trường Năng khiếu TDĐT tỉnh Đắk Lắk được chia thành 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm (NTN): 11 VĐV, sẽ tập luyện theo hình thức của ban huấn luyện nhà trường; Nhóm đối chứng: 11 VĐV, tập theo nội dung của chúng tôi lựa chọn - Thời gian TN: Trên cơ sở 12 bài tập vào 3 ngày trong tuần (thứ 2,4,6), vào buổi sáng và buổi chiều, chúng tôi đã nghiên cứu cho tập 3 bài trong một buổi kết hợp giữa các BT không bóng và có bóng, bố trí vào cuối phần cơ bản và phần tập kỹ thuật của mỗi buổi tập. Cứ như vậy chúng tôi tiến hành liên tục trong 10 tuần thực hiện được 60 giáo án (mỗi giáo án tập từ 25-30 phút) giảng dạy. Để giúp chúng tôi có cơ sở để đánh giá hiệu quả BT ứng dụng, chúng tôi tiến hành đánh giá SBTĐ của 2 nhóm trước khi bước vào thực nghiệm. Qua thu thập và xử lý số liệu bằng toán học thống kê cho chúng tôi kết quả ở bảng 2. Thành tích ban đầu của hai NĐC và NTN là ngang nhau (đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ) ở ngưỡng xác suất  $p > 0,05$ .

Sau khi có kết quả kiểm tra ban đầu về SBTĐ của hai NĐC và NTN, chúng tôi cho hai nhóm (NĐC và NTN) bước vào quá trình tập luyện. Sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá cả 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

- Thành tích chạy 30m x 5 lần (s) của 2 nhóm là có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , vì  $t_{\text{tính}} = 2,222 > t_{\text{bảng}} = 2,101$ .

- Thành tích dẫn bóng tốc độ 30m x 3 lần (s) của 2 nhóm là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , vì  $t_{\text{tính}} = 2,333 > t_{\text{bảng}} = 2,101$ .

Chúng tôi chứng tỏ rằng sau 10 tuần thực nghiệm, SBTĐ các VĐV BĐ đã phát triển đồng thời chứng minh BT phát triển SBTĐ có hiệu quả. Hay nói cách khác SBTĐ của NTN tốt hơn nhóm ĐC. Như vậy các BT mà chúng tôi lựa chọn bước đầu đã có hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho VĐV BĐ U14 - 15 trường NKTDĐT tỉnh Đắk Lắk.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 12 BT BT phát triển SBTĐ phù hợp cho nam VĐV BĐ U14 - 15 trường NKTDĐT tỉnh Đắk Lắk. Qua 10 tuần thực nghiệm, ứng dụng các BT (trương đương với 60 giáo án huấn luyện) các BT lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển SBTĐ cho nam VĐV BĐ U14 - 15 trường NKTDĐT tỉnh Đắk Lắk, sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa NTN so với NĐC là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Richard - Alagich (1998), *Huấn luyện BĐ hiện đại*, Nxb TDĐT, Hà Nội.
2. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình BĐ*, Nxb TDĐT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thiện Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy BĐ*, Nxb TDĐT, Hà Nội.
4. Phạm Danh Tôn, Nguyễn Toán (2006), *Lý luận và phương pháp TDĐT*, Nxb TDĐT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDĐT*, Nxb TDĐT Hà Nội.

**NGUỒN BÀI BÁO:** Được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở “*Xây dựng hệ thống BT phát triển SBTĐ cho nam VĐV BĐ U14-15 Trường NKTDĐT tỉnh Đắk Lắk*”, ThS. Trần Văn Hưng.