

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Trần Hữu Trung¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao. Thông qua nghiên cứu đánh thực trạng sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội trên các mặt: Thực trạng vai trò và mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện sức bền tốc độ; chương trình huấn luyện tố chất thể lực cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá; đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện Bóng đá; cơ sở vật chất và thực trạng về sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn bài tập sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Từ khóa: Thực trạng, sức bền tốc độ, Bóng đá, nam sinh viên, Đội tuyển, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Abstract: By using research methods in Sports, the study has assessed the situation of speed endurance of male students in football team of Hanoi University of Physical Education and Sports in the following aspects: The role and the level of interest in speed endurance training; physical training program for male students of the football team; teachers, facilities for football teaching and training; facilities and the situation of speed endurance of male students in the football team at Hanoi University of Physical Education and Sports. On that basis, speed endurance exercises can be selected for male students in the football team at Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Situation, speed endurance, football, male students, team, Hanoi University of Physical Education and Sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quan sát sinh viên (SV) đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội tập luyện và thi đấu cho thấy: Một trong những nguyên nhân dẫn đến thành tích thi đấu chưa tốt trong giải Bóng đá SV khu vực, toàn quốc là sức bền tốc độ (SBTD) còn hạn chế. Bởi vì, có sức bền đặc biệt là SBTD tốt thì cầu thủ mới thực hiện tốt kỹ chiến thuật theo ý đồ một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tinh thần trong những giây phút căng thẳng thi đấu cũng như đảm bảo hiệu suất thi đấu từ đầu đến cuối trận đấu. Vì vậy, việc tìm ra được bài tập nâng cao SBTD cho SV trong đội tuyển Bóng đá của nhà trường là vấn đề rất cần thiết.

SBTD là một tố chất rất quan trọng trong môn Bóng đá. SBTD được thể hiện qua những động tác chạy tốc độ trong các pha cản phá, tấn công và phòng thủ, nước rút, dẫn bóng, đá bóng, tranh cướp bóng để bật nhảy đánh đầu, sút bóng xa, ném biên và các động tác phối hợp khác ... đặc biệt dễ nhận thấy nhất là trong thời gian cuối của mỗi trận đấu. Nếu có được SBTD tốt thì vận động viên (VĐV) có thể thực hiện tốt các yêu cầu của HLV đưa ra về các mặt kỹ chiến thuật một cách đơn giản và dễ dàng

trong tập luyện và thi đấu. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **Đánh giá thực trạng SBTD của nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.**

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng vai trò và mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện SBTD cho nam SV đội tuyển Bóng đá

Chúng tôi tiến đánh giá mức độ quan tâm việc huấn luyện tố chất SBTD trong thực tiễn công tác huấn luyện. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Về vai trò của SBTD từ 80%- 100% các ý kiến đều cho rằng, SBTD có ý nghĩa từ quan trọng đến rất quan trọng trong công tác huấn luyện cho nam SV đội tuyển Bóng đá. Về mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện SBTD thì đa số các ý kiến đều cho rằng trong thực tế có quan tâm đến huấn luyện nhưng chưa nhiều (16/20 chiếm 80%), còn lại 4/20 ý kiến cho rằng có quan tâm (chiếm 20%).

2.2. Thực trạng phân phối nội dung huấn luyện

SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng phân phối nội dung huấn luyện SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Số buổi tập luyện dành cho kỹ thuật và thể lực khá nhiều so với số buổi tập trong chương trình (số buổi tập luyện kỹ thuật chiếm 40%; Số buổi tập luyện thể lực chiếm 39%). Ngoài ra, mỗi giáo án các huấn luyện viên (HLV)

còn dùng một khoảng thời gian nhất định dành cho việc huấn luyện tố chất thể lực, việc dành thời gian là bao nhiêu và dùng để huấn luyện tố chất thể lực nào thì phụ thuộc vào từng HLV.

2.3. Thực trạng chương trình huấn luyện tố chất thể lực cho nam SV đội tuyển Bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Đánh giá thực trạng phân phối thời gian huấn luyện SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Bảng 1. Vai trò và mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện SBTĐ cho nam SV đội tuyển bóng đá (n=20)

Nội dung	Mức độ	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
Vai trò của SBTĐ trong huấn luyện VĐV bóng đá	Rất quan trọng	16	80
	Quan trọng	4	20
	Không quan trọng	0	0
Mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện tố chất SBTĐ	Có	4	20
	Có nhưng chưa nhiều	16	80
	Chưa có	0	0

Bảng 2. Bảng phân phối nội dung huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu

TT	Nội dung giảng dạy, huấn luyện	Thời gian giảng dạy (giờ)	
		n	%
1	Kỹ thuật	80	40.00
2	Chiến thuật – Tâm lý	30	15.00
3	Thể lực (chung + Chuyên môn)	78	39.00
4	Kiểm tra	12	6.00
Tổng		200	100

Bảng 3. Khảo sát chương trình huấn luyện tố chất thể lực cho nam SV đội tuyển bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ %	
1	Sức nhanh	22	28.21	
2	Sức mạnh	23	29.49	
3	Sức bền	Sức bền chung	6	7.69
		SBTĐ	5	6.42
		Sức mạnh bền	6	7.69
4	Mềm dẻo	8	10.25	
5	Khả năng phối hợp vận động	8	10.25	
	Tổng	78	100	

TĐTT Hà Nội. 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 mạnh, có tỷ lệ thời gian tương đối cao (từ 28.21% đến 29.49%). Riêng đối với các tổ chất sức bền: sức bền chung, SBTĐ, sức mạnh bền và tổ chất mềm dẻo thì có tỷ lệ thời gian thấp hơn (từ 6.42% đến 10.25%). Trong đó tổ chất SBTĐ chỉ chiếm 6.42% trong nội dung huấn luyện. Như vậy, qua tìm hiểu thực trạng huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: Thời gian tập luyện SBTĐ như trên là chưa hợp lý. Huấn luyện tổ chất SBTĐ nói riêng chưa được quan tâm đúng mức, mà mới chỉ chú trọng đến huấn luyện các tổ chất sức nhanh, sức mạnh, kỹ – chiến thuật cơ bản cho VĐV.

2.4. Thực trạng đội ngũ giáo viên, cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện Bóng đá của trường ĐHSPTĐTT Hà Nội.

Đánh giá thực trạng đội ngũ Giáo viên: Thực trạng đội ngũ giảng viên, HLV trong bộ môn Bóng đá trường ĐHSPTĐTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Số lượng giảng viên, HLV là 6 người thì trong giai đoạn mở rộng đào tạo hiện nay của Nhà trường, về cơ bản đáp ứng được (với tỷ lệ hiện nay là 1 GV/32 SV), so với quy định và là điều kiện thuận lợi triển khai công tác giảng dạy và huấn luyện đội tuyển của Nhà trường.

- Về trình độ chuyên môn cho thấy, hầu hết đều đã tốt nghiệp Thạc sỹ (chiếm tỷ lệ 66.66%) và có thâm niên giảng dạy dưới 10 năm (chiếm tỷ lệ 50.00%).

- Về tuổi đời của giảng viên, HLV cho thấy, đa số đều còn rất trẻ, có tuổi đời dưới 40 tuổi là 4 người (chiếm tỷ lệ 66.67%). Đây là một tiềm năng đóng góp to lớn cho việc thực hiện các nhiệm vụ GDTC trong Nhà trường, giảng dạy, tổ chức tập luyện và huấn luyện các đội đại biểu, chỉ đạo phong trào, tổ chức và trọng tài các giải thi đấu điền kinh của SV trong trường và làm công tác nghiên cứu khoa học.

2.4. Thực trạng cơ sở vật chất của trường ĐHSPTĐTT Hà Nội.

Đánh giá thực trạng cơ sở vật chất của trường ĐHSPTĐTT Hà Nội phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện Bóng đá. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ giảng viên bộ môn Bóng đá trường ĐHSPTĐTT Hà Nội

TT	Tổng số giáo viên	Số giáo viên nam	Tỷ lệ Giáo viên/SV	Thâm niên công tác		Trình độ chuyên môn				Tuổi đời		
				Trên 10 năm	Dưới 10 năm	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Đại học	Cao đẳng	Trên 40	30 đến 40	Dưới 30
Số lượng	6	6	1/32	3	3	1	4	1	0	2	3	1
Tỷ lệ %	100	100	-	50	50	16.67	66.66	16.67	0	33.33	50	16.67



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Bảng 5. Thực trạng cơ sở vật chất Trường ĐHSP TDTT Hà nội

TT	Sân tập – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Hiệu quả sử dụng
1	Sân vận động	1	Tốt	Tốt
2	Nhà tập đa năng	2	Tốt	Tốt
3	Sân cỏ nhân tạo	1	Tốt	Tốt
4	Loa, đài, tăng âm	3	Tốt	Tốt
7	Thảm bóng đá	2	Tốt	Khá
8	Dây chun	30	Tốt	Trung bình
9	Dây nhảy	80	Tốt	Tốt
10	Bóng đá	58	Tốt	Tốt
11	Xà đơn	1	Trung bình	Tốt
12	Xà kép	2	Trung bình	Tốt

Qua bảng 5 cho thấy: CSVC phục vụ cho công tác huấn luyện và giảng dạy Bóng đá nói là tương đối tốt. Tuy nhiên, việc sử dụng nhà đa năng và các dụng cụ phục vụ hiệu quả cho công tác giảng dạy và huấn luyện chưa thực sự được phát huy tối đa.

2.5. Đánh giá thực trạng về SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Để đánh giá thực trạng về SBTĐ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành lựa chọn test thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm; qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, HLV; qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu bao gồm:

Test 1: Chạy tốc độ 30m (s)

Test 2. Chạy 25m gấp khúc (s)

Test 3: Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s).

Test 4: Dẫn bóng luân cọc 30 m sút cầu môn (s).

Test 5: Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (05 quả chân thuận; 05 quả chân không thuận) (s).

Kết quả đánh giá thực trạng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu thu được như trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy, SBTĐ được tăng dần từ năm 2018 đến năm 2019. Kết quả thể hiện các test ở năm 2018 kém hơn so với năm 2019 có sự khác biệt là không đáng kể. Do chương trình huấn luyện phân bổ theo năm 2019 có sự đầu tư và quan tâm hơn, còn năm 2018 mới chỉ tập trung phát triển thể lực chung, sức nhanh và sức mạnh. Còn SBTĐ của đối tượng cũng chưa được quan tâm đúng mức.

Để đánh giá chính xác hơn về thực trạng tổ chức SBTĐ của đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành

quan sát đối tượng qua giải Bóng đá tại các giải khu vực Hà nội của năm 2018 và 2019.

Qua bảng 7 cho thấy: Các biểu hiện giảm sút SBTĐ của đối tượng nghiên cứu rất rõ ràng trong quá trình thi đấu do SBTĐ kém (tỷ lệ VĐV mất mô hôi chiếm từ 80.00%-83.33%), có sự suy giảm sức bền chung cũng như sức bền chuyên môn bằng biểu hiện da tái nhợt (chiếm từ 60.00%-61.11%). Khả năng tập trung chú ý giảm (chiếm tỷ lệ VĐV từ 70.00%-72.22%). Khả năng phối hợp vận động giảm (chiếm tỷ lệ từ 75.00%-77.78%). Kỹ, chiến thuật bị phá vỡ (chiếm tỷ lệ VĐV từ 80.00%-83.33%).

Đặc biệt có các biểu hiện: Trước khi vào trận nam SV đội tuyển thường bám sát các tình huống, xử lý bóng tốt, thực hiện đấu pháp và chiến thuật một cách hợp lý. Cuối trận thì trái ngược với đấu pháp và chiến thuật đề ra và thường bị thất bại. Một số biểu hiện bên trong cũng có thay đổi như: Bị rối loạn quá độ tần số nhịp tim và tần số hô hấp so với bình thường (tần số nhịp tim khoảng 170-180 lần/phút và hồi phục sau khoảng 5 – 6 phút nghỉ ngơi). Khả năng hồi phục sau những trận đấu của nam SV đội tuyển Bóng đá là chậm khoảng 10 – 15 phút, so với những SV đội tuyển có thể lực tốt thì chỉ cần 6 – 7 phút để hồi phục. Điều này cho thấy, SBTĐ của nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội còn rất hạn chế.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu cho thấy thực trạng SBTĐ của nam SV đội tuyển Bóng đá Trường ĐHSP TDTT Hà Nội còn hạn chế. Nội dung chương trình huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu còn chưa được hợp lý ban huấn luyện hầu hết chỉ quan tâm đến huấn luyện kỹ - chiến thuật cơ bản cho nam

Bảng 6. Thực trạng SBTĐ của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Năm 2018 (n=18)	Năm 2019 (n=20)
1	Chạy tốc độ 30m (s).	4.49 ± 0.74	4.42 ± 0.85
2	Chạy gấp khúc 25m (s)	36.53± 4.26	36.48 ± 4.33
3	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s).	8.35 ± 1.29	8.30± 1.26
4	Dẫn bóng luân cọc 30 m sút cầu môn (s).	11.36 ± 1.87	11.29± 1.83
5	Chạy sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (05 quả chân thuận; 05 quả chân không thuận) (s).	47.29 ± 4.29	47.22± 4.36

Bảng 7. Thực trạng biểu hiện SBTĐ của nam SV đội tuyển Bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội

TT	Các biểu hiện	Năm 2018 (n=18)		Năm 2019 (n=20)	
		Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
1	Mất mồ hôi nhiều	15	83.33	16	80.00
2	Da tái	11	61.11	12	60.00
3	Khả năng tập trung chú ý giảm	13	72.22	14	70.00
4	Khả năng phối hợp vận động giảm	14	77.78	15	75.00
5	Kỹ- chiến thuật bị phá vỡ	15	83.33	16	80.00

SV đội tuyển, chưa dành thời gian huấn luyện tố chất SBTĐ một cách đúng mức; Tỷ lệ các VĐV đạt ở mức trung bình, công tác huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ chưa được chú trọng.

Ngày nhận bài: 17/7/2022; Ngày duyệt đăng: 20/9/2022

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. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), Sinh lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thiệt Tinh (1997), “Huấn luyện và giảng dạy Bóng đá”, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài viết trích từ luận văn thạc sĩ “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá trường ĐHSPTDTT Hà Nội”, Trần Hữu Trung, Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, 2020.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)