

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP 1 THÀNH PHỐ NAM ĐỊNH - NAY LÀ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP 1 THÀNH PHỐ NAM ĐỊNH

ThS. Phạm Tuấn Hải¹; ThS. Hoàng Hoài Nam²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy chúng tôi đã lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá Trường cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1 Thành phố Nam Định. Đây là phương tiện chuyên biệt được ứng dụng trong kế hoạch huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, bóng đá, vận động viên, trường Cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1.

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy chúng tôi đã lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá Trường cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1 Thành phố Nam Định. Đây là phương tiện chuyên biệt được ứng dụng trong kế hoạch huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, bóng đá, vận động viên, trường Cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao đối kháng với lượng người hâm mộ đông đảo trên toàn thế giới. Các yếu tố tâm lý, kỹ chiến thuật, thể lực phải được phát triển toàn diện và được liên kết gắn bó với nhau, vì vậy yếu tố thể lực, đặc biệt sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là nền tảng cho việc hoàn thiện và nâng cao kỹ chiến thuật cho từng vận động viên (VĐV). Qua thực tiễn cho thấy trình độ SMTĐ của nam VĐV đội tuyển bóng đá trường Cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1 (CĐ KTKT CN1) còn hạn chế, dẫn đến hiệu quả công tác huấn luyện và thi đấu của đội chưa cao. Do đó, việc lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập (BT) phát triển SMTĐ của nam VĐV đội tuyển bóng đá của trường là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: 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. Căn cứ khoa học lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định

Để lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định, chúng tôi đã căn cứ vào những cơ sở lý luận và thực tiễn sau:

Căn cứ lý luận: Các quan điểm, đường lối, chỉ thị, nghị quyết, chiến lược... của Đảng và Nhà nước

về phát triển phong trào thể thao; Căn cứ vào xu thế và đặc điểm công tác huấn luyện thể lực trong đào tạo VĐV bóng đá; Căn cứ lý thuyết về xây dựng kế hoạch, nội dung huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định; Đặc điểm hình thái, tâm lý và sinh lý của nam VĐV lứa tuổi 18-22.

Căn cứ thực tiễn: Căn cứ vào kết quả đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ, thực trạng việc sử dụng các BT phát triển SMTĐ và căn cứ vào kết quả đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định.

2.2. Lựa chọn các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định

Dựa vào các yêu cầu đối với việc lựa chọn BT, và tham khảo tài liệu chuyên môn, sách giáo khoa bóng đá và qua các bài kiểm tra, khảo sát công tác huấn luyện tại trường, bước đầu nghiên cứu xây dựng được 23 BT, đồng thời tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 12 huấn luyện viên và các chuyên gia bóng đá về mức độ ưu tiên cho các BT đã lựa chọn với mức độ: Ưu tiên 1: 5 điểm; Ưu tiên 2: 3 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 đã lựa chọn được 13 BT có sự tán đồng cao, đó là các BT:

I. Nhóm BT không bóng

1, 2: Trường Đại học Kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1 - Thành phố Nam Định

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn (n=12)			Tổng điểm
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	
I. Nhóm BT không bóng					
1	Nằm sấp chống đẩy	2	1	9	22
2	Chạy 3 lần x 15m luân cọc	12	0	0	60
3	Nhảy tiến lùi qua bóng	10	2	0	56
4	Bật nhảy hố cát	3	1	8	26
5	Nhảy lò cò tới đích	0	2	10	16
6	Di chuyển ngang	0	4	8	20
7	Nhảy dây 1 phút	2	1	9	22
8	Gánh tạ bật nhảy 30% trọng lượng cơ thể ngồi ½ bật thẳng chân	10	2	0	56
9	Bật cóc qua vật cản	11	1	0	58
10	Đi vệt 10m x 3 lần	3	1	8	26
11	Chạy nâng cao đùi 20 giây	9	3	0	54
II. Nhóm BT có bóng					
12	Bật nhảy đánh đầu	9	3	0	54
13	Sút bóng 5 quả liên tục chạy đà 5m	10	2	0	56
14	Sút bóng xa	8	3	1	50
15	Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu	9	3	0	54
16	Ném biên	10	2	0	56
17	Di chuyển phối hợp sút bóng liên tục	1	2	9	20
18	Dẫn bóng tốc độ 30m	3	2	7	28
19	Tranh cướp bóng sút cầu môn	11	1	0	58
III. Nhóm BT trò chơi và thi đấu					
20	Thi đấu 2 cầu môn nhỏ 4:4	12	0	0	60
21	Chơi nhảy cừu	8	4	0	52
22	Trò chơi theo tôi	3	4	5	32
23	Thi đấu có điều kiện	1	1	10	18

- Chạy ba lần nhân 15m luân cạp.
- Ngày tiến lùi qua bóng
- Gánh tạ bật nhảy 30 % trọng lượng cơ thể ngồi ½ bật thẳng chân.
- Bật cóc qua vật cản
- Chạy nâng cao đùi 20s

II. Nhóm BT có bóng

- Bật nhảy đánh đầu
- Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m
- Sút bóng xa
- Ngồi xổm bật nhảy đánh đầu
- Ném biên
- Tranh cướp bóng sút cầu môn

III. Nhóm BT trò chơi và thi đấu

- Thi đấu hai cầu môn nhỏ bốn chia bốn
- Chơi nhảy cừu

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT phát

triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định

2.3.1. Kiểm tra trước thực nghiệm

Để xác định được hiệu quả của việc lựa chọn một số BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định. Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên hai nhóm nam với tổng số 24 VĐV, mỗi nhóm 12 VĐV.

Để xác định được tính đồng đều của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, trước khi thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra SMTĐ thông qua 4 bài test đã lựa chọn. Dựa vào kết quả điều tra được xử lý bằng toán học thống kê, chúng tôi phân bổ VĐV một cách ngẫu nhiên vào các nhóm, đảm bảo sự cân đối, đồng đều về trình độ phát triển SMTĐ. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được

Bảng 2. So sánh kết quả đánh giá SMTĐ của hai nhóm trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=12)	Nhóm thực nghiệm (n=12)	So sánh	
				t	P
1	Chạy 30 XPC (s)	5.3 ± 0.46	5.29 ± 0.52	0.55	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.02 ± 0.41	2.01 ± 0.25	0.476	
3	Bật cao tại chỗ (cm)	58.9 ± 5.4	60 ± 5.17	0.834	
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	17.8 ± 1.53	17.9 ± 1.48	0.465	

Bảng 3. So sánh kết quả đánh giá SMTĐ của hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=12)	Nhóm thực nghiệm (n=12)	So sánh	
				t	P
1	Chạy 30 XPC (s)	5.15 ± 0.38	4.14 ± 0.42	2.22	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.13 ± 0.26	2.45 ± 0.27	2.15	
3	Bật cao tại chỗ (cm)	60.4 ± 4.9	64.2 ± 5.6	3.35	
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	17.5 ± 1.37	20.5 ± 1.42	2.33	

trình bày ở bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy: tất cả các chỉ tiêu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Chứng tỏ sự phân nhóm trước thực nghiệm giữa hai nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

2.3.2. Kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm, để xác định hiệu quả ứng dụng trong thực tiễn các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho ta thấy: sau 8 tuần thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các bài Test thể hiện với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ đến $P < 0.001$. Điều này chứng tỏ việc áp dụng các BT thể lực đã lựa chọn đã có tác động tích cực đến phát triển của đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã chứng minh việc áp dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định là hoàn toàn phù hợp và có khả năng phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng đá Trường CĐ KTKT CN1 Thành phố Nam Định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội
- Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT Thành phố

Hồ Chí Minh.

- Bộ môn Bóng đá (1976), *Bóng đá*, Nxb TĐTT
- Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

- Mai Tuyết Điền (2001), *Bóng đá kỹ thuật và phương pháp tập luyện TĐTT*, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài thạc sĩ giáo dục học “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá trường cao đẳng kinh tế kỹ thuật công nghiệp 1 thành phố Nam Định” của học viên Hoàng Hoài Nam. Đề tài đã bảo vệ thành công tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

Ngày nhận bài: 15/2/2024; **Ngày duyệt đăng:** 12/4/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)