

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY NGUYÊN

ThS. Trần Văn Hưng¹; ThS. Chu Vương Thìn¹

Tóm tắt: Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành tổng hợp, thu thập, phỏng vấn điều tra và kiểm tra đánh giá thực trạng sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn các bài tập (BT) có tính khả thi để nâng cao sức bền tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên trong thời gian tới, thể hiện qua kết quả thực nghiệm sư phạm đối với đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, Bài tập, Sức bền tốc độ, Nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên

Abstract: In this study, we synthesized, collected, interviewed, investigated and assessed the current state of speed endurance for male students on the football team of Tay Nguyen University. Research results have selected feasible exercises to improve speed endurance for male students on the football team of Tay Nguyen University in the near future, which is shown through the results of pedagogical experiments on students. research subjects.

Keywords: Situation, exercises, speed endurance, male students of the football team of Tay Nguyen University

1. MỞ ĐẦU

Bóng đá là môn thể thao được nhiều người hâm mộ nhất và không thể thiếu trong bất kỳ một kỳ đại hội TDTT quan trọng nào. Trong tập luyện và thi đấu Bóng đá bên cạnh những yếu tố hiểu biết, ý chí, kỹ chiến thuật. Thể lực là nhân tố quan trọng nhất, quyết định đến thành công của các vận động viên, sức bền tốc độ là cơ sở để các tố chất khác phát triển như: Sức nhanh, sức mạnh, mềm dẻo ... Bởi sức bền tốc độ cũng có nghĩa là khả năng duy trì hoạt động trong thời gian dài với tốc độ cao mà vận động viên có thể chịu đựng được. Nếu sức bền tốc độ của các cầu thủ không đảm bảo, sẽ làm giảm đi vai trò tích cực của các yếu tố kỹ chiến thuật trong trận đấu.

Qua thực tiễn quan sát các trận đấu của sinh viên (SV) trường Đại học Tây Nguyên tham gia giải Bóng đá SV truyền thống hàng năm giải Bóng đá SV toàn quốc, quá trình học và luyện tập chúng tôi nhận thấy thể lực của các em SV còn yếu và điều đó đã thật sự làm giảm rất nhiều, ảnh hưởng xấu đến thành tích thi đấu, học tập và giảng dạy sau này của SV.

Đã có nhiều nghiên cứu về phát triển thể lực của Bóng đá Việt Nam nói chung, nhưng chưa có nghiên cứu nào được áp dụng với đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Tây Nguyên. Với mong muốn đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Tây Nguyên thi đấu đạt thành tích cao hơn

ở các giải SV trong khu vực và toàn quốc, chúng tôi tiến hành **“Lựa chọn BT nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam SV đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên”**.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: tham khảo và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ của nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên

Qua quan sát sư phạm về kế hoạch huấn luyện của nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên cũng như quá trình thi đấu của đội tuyển chúng tôi nhận thấy thể lực đặc biệt là sức bền tốc độ của các SV còn hạn chế. Để đánh giá một cách thực tiễn, thông qua phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn một số test để kiểm tra sức bền tốc độ của nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 3 test (tỷ lệ lựa chọn $\geq 80\%$) để đánh giá sức bền tốc độ cho nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên gồm:

- + Test 1: Chạy xuất phát cao 5 lần 30m (s).
- + Test 2: Dẫn bóng tốc độ cao 5 lần 30m (s).
- + Test 3: Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (đà 5m) (s).

2.2. Lựa chọn BT phát triển sức bền tốc độ cho nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên

Nghiên cứu lựa chọn những BT phát triển sức bền tốc độ cho nam đội tuyển Bóng đá Trường

Đại học Tây Nguyên dựa trên các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các BT được lựa chọn kỹ càng, đảm bảo tính định hướng phát triển toàn diện cho quá trình phát triển thể lực cho nam SV Bóng đá nói chung và nam đội tuyển Bóng đá

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số test đánh giá sức bền tốc độ nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên (n = 20)

TT	Test	Số người	Tỷ lệ %
1	Chạy xuất phát cao 5 lần 30m(s)	16	80
2	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 10 quả liên tục.(s)	8	40
3	Chạy biến tốc 4 lần 100m(s)	9	45
4	Dẫn bóng tốc độ cao 5 lần 30m.(s)	17	85
5	Chạy tốc độ ở các cự ly 15; 20; 25m.(s)	10	50
6	Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (chạy đà 5m) (s)	18	90

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn những BT phát triển sức bền tốc độ nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên (n = 20)

TT	Tên BT	Đồng ý	Tỷ lệ %
I	BT không bóng		
1	Chạy xuất phát cao 5 lần 30m.	19	95
2	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh liên tục trong 5 phút.	9	45
3	Chạy biến tốc 4 lần 100m.	18	90
4	Chạy giạt lùi sau khi nghe tín hiệu lệnh chạy với tốc độ cao lặp lại 5 lần.	16	80
5	Chạy 200 với quãng nghỉ thu ngắn dần.	10	50
6	Chạy tốc độ ở các cự ly 15, 20, 25m.	10	50
II	BT với bóng		
1	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m	18	90
2	BT di chuyển bật nhảy đánh đầu liên tục	9	45
3	Dẫn bóng tốc độ luân cộc sút cầu môn 10 lần liên tục.	17	85
4	Chạy đà 5m sút bóng cầu môn 10 quả liên tục.	19	95
5	Dẫn bóng dọc biên chuyển vào khu vực 5m 50cm	16	80
6	Dẫn bóng chéo sân sút cầu môn 10 quả liên tục.	15	75
7	Chuyền bóng bật tường sút cầu môn 10 quả liên tục.	8	40
8	Hai người phối hợp chuyền bóng	16	80
9	Dẫn bóng tốc độ theo hiệu lệnh trong 2 phút.	10	50

Trường Đại học Tây Nguyên nói riêng.

- Nguyên tắc 2: Các BT phải sắp xếp lượng vận động và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học đối với đối tượng nghiên cứu.

- Nguyên tắc 3: Các BT đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, các hình thức tập luyện cơ bản và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi cũng như điều kiện thực tế của công tác huấn luyện.

Từ kết quả trong công tác huấn luyện và đi thi đấu của đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Tây Nguyên và sự phản ánh những thông tin khách quan qua phỏng vấn của các nhà chuyên môn, huấn luyện viên Bóng đá chúng tôi đã lựa chọn những BT phát triển sức bền tốc độ để ứng dụng vào công tác huấn luyện cho nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên. Kết quả phỏng vấn như bảng 2.

Từ kết quả phỏng vấn bảng 2, đã lựa chọn được các BT phát triển sức bền tốc độ cho nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên gồm:

+ Nhóm các BT không bóng

BT 1: Chạy xuất phát cao 5 lần 30m (3 tổ, nghỉ giữa 20s – 25s).

BT 2: Chạy biến tốc 4 lần 100m (3 tổ, 90 – 95% sức cơ thể, nghỉ giữa 30s).

BT 3: Chạy giật lùi sau khi nghe tín hiệu chạy với tốc độ cao lặp lại 5 lần (5 tổ trong 2 phút, 90 – 95% sức cơ thể).

+ Nhóm các BT có bóng gồm 6 BT .

BT 4: Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m (3 tổ, mỗi tổ lặp lại 5 lần nghỉ giữa mỗi lần 20s – 25s).

BT 5: Dẫn bóng tốc độ luân cọc sút cầu môn 10 quả liên tục (Dẫn bóng từ giữa sân qua 4 cọc mỗi cọc cách nhau 1,5m cự ly để sút vào cầu môn từ 16m50 đến 20m, tập 3 tổ, nghỉ giữa 5 phút).

BT 6: Chạy đà 5m sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (Bóng đặt trên vạch 16m50, điểm lấy đà cách bóng 5m thực hiện bằng 2 chân liên tục).

BT 7: Dẫn bóng tập biên chuyển vào khu vực 5m50 (cường độ 85 - 90% sức, 3 tổ trong 2 phút).

BT 8: Dẫn bóng chéo sân sút cầu môn 10 quả liên tục. (Xuất phát từ giữa sân 5 lần dẫn về phía bên phải cầu môn sút bằng chân phải 5 lần dẫn về phía trái cầu môn sút bằng chân trái, sút ngoài vạch 16m50).

BT 9: Hai người phối hợp truyền bóng (85 - 90% sức, tập 3 tổ quãng nghỉ giữa các tổ giảm dần).

2.3. Đánh giá hiệu quả các BT được lựa chọn

Bảng 3. Tiến trình thực nghiệm

Tuần	1		2			3			4			5			6			7			8			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BT																								
1	X			X			X			X			X			X			X			X		
2		X			X			X			X			X			X			X			X	
3			X			X			X			X			X			X			X			X
4			X			X			X			X			X			X			X			X
5	X			X			X			X			X			X			X			X		
6		X			X			X			X			X			X			X			X	
7			X			X			X			X			X			X			X			X
8		X			X			X			X			X			X			X			X	
9	X			X			X			X			X			X			X			X		

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

Nghiên cứu tiến hành trên 24 SV nam của đội tuyển Bóng đá trường Đại học Tây Nguyên. Các SV được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên gồm:

Nhóm TN (12 SV), tập luyện theo giáo án các BT cũ đang được sử dụng.

Nhóm đối chứng (ĐC - 12 SV), tập luyện theo giáo án gồm các BT được đề tài lựa chọn.

Thời gian TN là 8 tuần với 24 giáo án chúng tôi sử dụng 3 BT/1 buổi thời gian cho mỗi lần tập từ 25 - 30 phút. Thời gian nghỉ giữa các BT 5 phút. Tiến trình TN như bảng 3.

2.3.2. Kết quả TN

Để thấy được tác dụng của các BT phát triển sức bền tốc độ đã lựa chọn trong đề tài, trước khi tiến hành TN chúng tôi kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Qua kết quả của bảng 4 ta thấy ở cả 3 test lần

lượt có $t_{\text{tính}} = 0.246; 0.113; 0.19 < t_{\text{bảng}} = 2.074$. Như vậy sự khác biệt giữa hai nhóm TN và ĐC không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P = 0.05$, hay trước TN thì thành tích của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau TN chúng tôi kiểm tra sức bền tốc độ của nhóm ĐC và nhóm TN. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 ta thấy:

+ Chạy xuất phát cao 5 lần 30m: $t_{\text{tính}} = 8.27 > t_{\text{bảng}} = 2.074$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

+ Dẫn bóng tốc độ cao 5 lần 30m: $t_{\text{tính}} = 7.96 > t_{\text{bảng}} = 2.074$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

+ Chạy sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (có đà 5m) $t_{\text{tính}} = 7.75 > t_{\text{bảng}} = 2.074$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Sự khác biệt giữa hai nhóm TN và nhóm ĐC có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P = 0.05$. Hay có thể nói thành tích của nhóm TN tốt hơn nhóm

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của 2 nhóm trước TN nam đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên ($n_A = n_B = 12$)

TT	Thông số toán thống kê Test	X_A (NĐC)	X_B (NTN)	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Chạy xuất phát cao 5 lần 30m (s)	4.46	4.48	0.04	0.246	2.074	0.05
2	Dẫn bóng tốc độ 5 lần 30m (s)	5.28	5.29	0.047	0.113	2.074	0.05
3	Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (đà 5m) (s)	19.55	19.61	0.6	0.19	2.074	0.05

Bảng 5: So sánh kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của 2 nhóm sau TN nam đội tuyển bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên ($n_A = n_B = 12$)

TT	Thông số toán thống kê Test	X_A (NĐC)	X_B (NTN)	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Chạy xuất phát cao 5 lần 30m (s)	4.25	4.0	0.0055	8.27	2.074	0.05
2	Dẫn bóng tốc độ cao 5 lần 30m(s)	5.07	4.64	0.0178	7.96	2.074	0.05
3	Chạy sút cầu môn 10 quả liên tục (có đà 5m) (s)	18.56	17.54	0.1037	7.75	2.074	0.05

ĐC. Chứng tỏ các BT được lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 9 BT phát triển sức bền tốc độ cho nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên.

+ Nhóm BT không bóng:

- Chạy xuất phát cao 5 lần 30m.
- Chạy giật lùi sau khi nghe hiệu lệnh chạy với tốc độ cao lặp lại 5 lần.

- Chạy biến tốc 4 lần 100m.

+ Nhóm BT với bóng:

- Dẫn bóng tốc độ cao 5 lần 30m.
- Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 10 quả liên

tục.

- Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục bằng hai chân (có đà 5m).

- Dẫn bóng dọc biên chuyển vào khu vực 5m50cm

- Dẫn bóng chéo sân sút cầu môn 10 quả liên tục.

- Hai người phối hợp chuyển bóng

Từ những kết quả TN có thể khẳng định 9 BT mà chúng tôi ứng dụng trong 8 tuần huấn luyện đã có hiệu quả tốt cho việc phát triển sức bền tốc độ cho nam đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên.



Ảnh minh họa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nhân Văn (2006), “Huấn luyện bóng đá thiếu nhi”, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Richard - Alagich (1998), “Huấn luyện bóng đá hiện đại”, NXB TĐTT, Hà Nội
3. Trần Đức Dũng (2007), “Giáo trình bóng đá”, NXB TĐTT, Hà Nội
4. Trần Đức Dũng, Phạm Danh Tôn, Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Xuân Sinh (1992), “Tuyển tập nghiên cứu khoa học”, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), “Sinh lý học TĐTT”, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Thanh Nữ, Lê Văn Sen, Mai Văn Muôn, Phạm Ngọc Viễn (1990), “Tâm lý học TĐTT”, NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Thiện Tình (1997), “Huấn luyện và giảng dạy bóng đá”, NXB TĐTT, Hà Nội.
8. Phạm Danh Tôn, Nguyễn Toán (2006), “Lý luận và phương pháp TĐTT”, NXB TĐTT, Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Văn (2000), “Phương pháp thống kê trong TĐTT”, NXB TĐTT Hà Nội.
10. Phạm Ngọc Viễn (1999), “Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ”, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Tây Nguyên”, Nguyễn Bằng Nguyên, GVHD Trần Văn Hưng, Đại học Tây Nguyên, 2011.

Ngày nhận bài: 10/1/2022; **Ngày duyệt đăng:** 13/3/2022