

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 – 15 TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ TRẺ BỘ CÔNG AN

ThS. Nguyễn Tiên Tuân¹; ThS. Phạm Quốc Đạt²; ThS. Đào Quang Trung³

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã đánh giá thực trạng huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên bóng đá lứa tuổi 14 – 15 trung tâm đào tạo vận động viên bóng đá trẻ Bộ Công an. Kết quả cho thấy còn tồn tại một số hạn chế trong công tác huấn luyện như: Việc huấn luyện tổ chất sức mạnh tốc độ chưa được quan tâm đúng mức, thời gian dành cho việc phát triển sức mạnh tốc độ là tương đối ngắn; các bài tập sử dụng để phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện thiếu đa dạng, chưa phù hợp, khoa học, không tạo được cảm giác hứng thú tập luyện cho vận động viên

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, vận động viên, Bóng đá, lứa tuổi 14 - 15

Summary: Using routine research methods in Sports and Physical Training, the article evaluated the current status of strength and speed training for male soccer athletes aged 14-15 at the Ministry of Public Security's youth soccer athlete training center. The results show that there are still some limitations in training such as: Strength and speed training has not been given due attention, the time spent developing speed and strength is relatively short; Exercises used to develop strength and speed in training lack variety, are not appropriate, scientific, and do not create a feeling of excitement for athletes.

Keywords: Speed strength, athletes, Football, ages 14 - 15

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua tìm hiểu, quan sát các vận động viên (VĐV) của Trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an cho thấy thể lực chuyên môn của các em VĐV còn yếu, nhất là SMTĐ được thể hiện qua các động tác chạy, dẫn bóng, sút bóng, tranh cướp bóng,... Chính vì vậy hiệu quả thi đấu đạt được chưa cao. Điều đó phản ánh đúng thực tế của quá trình đào tạo trẻ còn nhiều bất cập, phương pháp huấn luyện thiếu khoa học, mất cân đối giữa các yếu tố thể lực và chuyên môn.

Trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập để phát triển các tổ chất thể lực cho các VĐV bóng đá như của các tác giả: Phạm Xuân Thành (1996); Nguyễn Thiết Tình (1997); Trần Quang Long (2004); Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004); Vũ Ngọc Tuấn (2005); Đặng Tuấn Bình (2005); Phạm Xuân Thành (2007);... Song chưa có ai đi sâu nghiên cứu về ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15**

Trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng quan điểm và kế hoạch huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an.

Để tìm hiểu thực trạng của vai trò SMTĐ trong công tác huấn luyện VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 14 – 15, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 20 giáo viên, chuyên gia, huấn luyện viên. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

- Về vai trò của SMTĐ thì 100% các giáo viên, quan chuyên gia, HLV đều cho rằng, SMTĐ có ý nghĩa từ quan trọng đến rất quan trọng trong công tác huấn luyện cho VĐV bóng đá trẻ (ý kiến rất quan trọng chiếm 80% còn ý kiến quan trọng là 20%).

- Về mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện SMTĐ thì đa số các ý kiến đều cho rằng trong thực tế huấn luyện có quan tâm đến huấn luyện tổ chất SMTĐ nhưng chưa nhiều (16/20 chiếm 80%), còn

lại 4/20 ý kiến cho rằng có quan tâm (chiếm 20%).

Để thấy rõ về thực trạng huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV bóng đá, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15 trung tâm đào tạo VĐV trẻ Bộ Công an thông qua việc tham khảo chương trình, kế hoạch huấn luyện đã được ban huấn luyện xây dựng (kế hoạch năm) giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu. Mục đích của chương trình đào tạo VĐV bóng đá trẻ giai đoạn huấn luyện ban đầu cho các VĐV bóng đá nam lứa tuổi 14 – 15 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an là bước đầu tổ chức huấn luyện dài hạn, có hệ thống, nhằm tuyển chọn ra những VĐV bóng đá trẻ có triển vọng để tiếp tục nâng cao. Qua tìm hiểu, thống kê, phân phối nội dung chương trình huấn luyện 1 năm của ban huấn luyện trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an cụ thể như sau: Tổng số buổi tập trong năm là 490 buổi tập (mỗi tuần 10 buổi, mỗi buổi từ 120 phút đến 150 phút) với tổng số giờ tập luyện trong một năm là từ 980 giờ đến 1225 giờ. Ngoài ra có khoảng 40 trận thi đấu giao hữu và thi đấu giải. Tháng có số buổi tập nhiều nhất là các tháng hè 6, 7, 8 (44 buổi). Các tháng có số buổi tập ít nhất là các tháng 1, 2, 5 do vào ngày lễ tết và thi học kỳ (28 buổi).

Chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng việc phân phối thời gian huấn luyện cho các phần tập luyện trong 1 năm giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu dành cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15 tại

trung tâm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2, chúng ta thấy số buổi tập dành cho thể lực là còn ít so với số buổi tập dành cho học kỹ thuật, chiến thuật (thể lực là 26.33% và kỹ - chiến thuật là 64.82%). Điều đó cho thấy, các HLV còn chưa chú trọng đến huấn luyện tố chất thể lực cho VĐV.

Để làm rõ hơn, chúng tôi tìm hiểu thực trạng phân phối thời gian huấn luyện tố chất SMTĐ trong phần huấn luyện thể lực chung và chuyên môn cho VĐV bóng đá nam lứa tuổi 14 – 15 tại trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an.

Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy thời gian huấn luyện dành cho từng tố chất thể lực là chưa đồng đều. Sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động thì có tỷ lệ thời gian tương đối cao, đồng đều (từ 17.31% đến 21.15%). Riêng đối với các tố chất sức mạnh: sức mạnh tối đa, SMTĐ, sức mạnh bền và tố chất mềm dẻo thì có tỷ lệ thời gian thấp hơn (từ 9.13% đến 12.98%). Trong đó tố chất SMTĐ chỉ chiếm 10.58% trong nội dung huấn luyện sức mạnh. Theo 1 số nhà chuyên môn thì thời gian tập luyện SMTĐ chiếm tỷ lệ khoảng 18% là hợp lý.

Như vậy, qua tìm hiểu thực trạng quan điểm và kế hoạch huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an cho thấy:

Vấn đề huấn luyện các tố chất thể lực nói chung và tố chất SMTĐ nói riêng chưa được quan tâm

Bảng 1. Vai trò và mức độ quan tâm đến công tác huấn luyện SMTĐ cho VĐV bóng đá trẻ (n=20)

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

Bảng 2. Bảng phân phối nội dung huấn luyện cho VĐV bóng đá nam lứa tuổi 14 – 15 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu tại trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện(giờ)	Tỷ lệ(%)
1	Kỹ thuật.	340	43.04
2	Chiến thuật.	172	21.78
3	Thể lực chung.	126	15.95
4	Thể lực chuyên môn.	82	10.38
5	Thi đấu.	60	7.59
6	Khám sức khỏe + Kiểm tra.	10	1.26
	Tổng	790	100

Bảng 3. Kết quả khảo sát chương trình huấn luyện tố chất thể lực cho VĐV bóng đá nam lứa tuổi 14 – 15 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an

TT	Nội dung		Số giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh		40	19.23
2	Sức bền		36	17.31
3	Sức mạnh	Sức mạnh tối đa	19	9.13
		SMTĐ	22	10.58
		Sức mạnh bền	20	9.62
4	Mềm dẻo		27	12.98
5	Khả năng phối hợp vận động		44	21.15
	Tổng		208	100

đúng mức mà hầu hết chỉ chú trọng đến huấn luyện kỹ – chiến thuật cơ bản cho VĐV, còn trong huấn luyện tố chất thể lực thì các tố chất sức bền, khả năng phối hợp vận động được coi trọng hơn.

Điều bất hợp lý này đã được thể hiện 1 phần qua các trận thi đấu giao hữu và giải vô địch lứa tuổi trẻ toàn quốc hàng năm (kết quả huấn luyện của chương trình này cụ thể là ở giải năm 2012: bị loại từ vòng bảng) chưa đạt yêu cầu đề ra.

Qua quan sát trong thi đấu, các chuyên gia có những nhận xét giống nhau: VĐV có kỹ thuật và ý chí thi đấu, nhưng thiếu kinh nghiệm trong thi đấu, một số yếu tố kỹ thuật, tâm lý còn chưa hoàn chỉnh. Đặc biệt là thể lực chưa đảm bảo để thi đấu các giải tầm cỡ quốc gia và khu vực, cuối các trận đấu thể lực các VĐV giảm rõ rệt, đặc biệt là các tình huống đòi hỏi tố chất SMTĐ như tranh chấp, dứt phá tốc độ, chuyền bóng, sút bóng...

Vì vậy, công tác huấn luyện phát triển tố chất thể lực nói chung và tố chất SMTĐ nói riêng cần được quan tâm, điều chỉnh hợp lý hơn song song với việc phát triển các kỹ năng cần thiết khác trong bóng đá để VĐV có thể đạt được thành tích cao hơn trong môi trường bóng đá chuyên nghiệp ngày nay.

2.2. Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất, sinh hoạt phục vụ cho công tác huấn luyện của trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an.

Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện là yếu tố tác động trực tiếp đến hiệu quả của chất lượng đào tạo. Nếu như cơ sở vật chất đáp ứng đầy đủ sẽ là điều kiện tốt để huấn luyện viên truyền đạt ý tưởng của mình trong việc thực hiện các ý đồ huấn luyện và nó cũng là tiền đề đầu tiên để VĐV có thể hoàn thành các giáo án huấn luyện, phát triển các tố chất, kỹ năng bóng đá chuyên nghiệp một cách tốt nhất.

Nắm bắt được tầm quan trọng của vấn đề, đề tài đã tiến hành khảo sát thực trạng điều kiện cơ sở vật chất, sinh hoạt phục vụ cho công tác huấn luyện của

trung tâm. Kết quả như sau:

- 2 sân bóng đá cỏ nhân tạo 11 người.
 - 2 cầu môn lớn, 4 cầu môn nhỏ sân 7 người, 4 cầu môn di động chiến thuật.
 - 2 giá treo bóng tập đánh đầu.
 - 15 cọc đứng để tập di chuyển không bóng và di chuyển khi đang kiểm soát bóng.
 - Áo chiến thuật.
 - 30 quả bóng.
 - 10 tạ quả 7kg.
 - 1 tạ đòn gánh.
 - Năm chiến thuật.
 - Dây chun dài để tập chạy kéo vật nặng.
 - Dây nhảy.
 - 1 khu nhà ở dành cho HLV và các VĐV (4 người 1 phòng khép kín tương đối đầy đủ tiện nghi).
- Ngoài những điều kiện cơ sở vật chất sẵn có, dụng cụ, sinh hoạt thì chế độ dinh dưỡng của VĐV trẻ cũng rất quan trọng. Với VĐV tuổi teen, chế độ dinh dưỡng hoàn hảo không chỉ ảnh hưởng đến kết quả thi đấu mà còn tác động trực tiếp đến quá trình phát triển của các em trong giai đoạn mới lớn. Ở đây, chế độ dinh dưỡng của các em chưa được đáp ứng đầy đủ sau khi tập luyện, khẩu phần ăn chưa khoa học, phong phú nên lượng calo, các chất dinh dưỡng cần thiết như protein, tinh bột, chất béo... chưa cung cấp đầy đủ cho quá trình hoạt động vận động, hồi phục của VĐV (khẩu phần ăn của các em là 100 000đ/1 ngày/3 bữa).

Qua những số liệu điều tra thực tế trên ta thấy điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác đào tạo của trung tâm tương đối đầy đủ. Nó đã đáp ứng được 1 phần nào những yếu tố cần thiết nhất để VĐV có điều kiện tập luyện phát triển kỹ năng bóng đá của mình.

Nhưng để nâng cao chất lượng đào tạo, nâng cao quy mô của trung tâm, tạo môi trường hiện đại, chuyên nghiệp để VĐV bóng đá trẻ phát triển tốt hơn nữa thì trung tâm cần đầu tư cải thiện cơ sở vật

chất, điều kiện sinh hoạt của VĐV. Ví dụ như xây dựng các phòng chức năng có đầy đủ các trang thiết bị hiện đại như: phòng tập thể lực, hồi phục, y sinh học, bể bơi,... và cải thiện chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng cho VĐV.

2.3. Thực trạng việc sử dụng các bài tập huấn luyện SMTĐ của trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an.

Để thấy rõ hơn về thực trạng của công tác huấn luyện SMTĐ cho VĐV bóng đá nam lứa tuổi 14 – 15 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an. Chúng tôi đã tiến hành quan sát, tổng hợp, thống kê các bài tập phát triển SMTĐ mà ban huấn luyện trung tâm đã sử dụng trong 1 năm huấn luyện. Các bài tập đó bao gồm:

* Nhóm bài tập không bóng:

1. Chạy 30m xuất phát cao.
2. Chạy đổi hướng.
3. Nằm sấp chống đẩy.
4. Gập thân.
5. Bật bực.
6. Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân.
7. Ke bụng thang dóng.
8. Gánh tạ bật nhảy.
9. Chạy biến tốc.
10. Kéo vật nặng chạy.
11. Cồng bạn chạy hết tốc độ 50m.
12. Nhóm bài tập có bóng:
13. Bật nhảy đánh đầu.
14. Phối hợp gập thân đánh đầu.
15. 2 người phối hợp sút cầu môn.
16. Dẫn bóng tốc độ 30m.
17. 1 đầu 1 tranh cướp bóng sút cầu môn.

* Bài tập trò chơi và thi đấu:

18. Chơi bóng ném, bóng rổ.
19. Trò chơi theo tôi.
20. Thi đấu sân nhỏ (7 người).
21. Thi đấu sân lớn.

Như vậy các bài tập không bóng được sử dụng nhiều hơn (11 bài tập) so với bài tập có bóng (5 bài tập) và trò chơi thi đấu (4 bài tập). Điều này cũng 1 phần thể hiện sự chưa hợp lý trong cách sử dụng các bài tập của ban huấn luyện. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập có bóng và trò chơi thi đấu nên được sử dụng nhiều hơn vì nó có ý nghĩa cực kỳ quan trọng trong huấn luyện các môn bóng, đặc biệt là bóng đá. Nó có tác dụng gây hưng phấn, tạo nên sự thích thú, đam mê cho người tập, phù hợp với tâm sinh lý của các em lứa tuổi 14 – 15 này. Mặt khác, những bài tập trên của trung tâm phần lớn là các bài tập đã sử dụng trong nhiều năm qua, chưa

phong phú về hình thức cũng như số lượng bài tập, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của bản thân huấn luyện viên nên dễ gây ra sự nhàm chán cho VĐV khi tập luyện.

Chính vì những nguyên nhân trên nên phần nào đã làm hạn chế tới sự phát triển SMTĐ, ảnh hưởng tới thành tích thi đấu của VĐV cũng như chất lượng đào tạo của trung tâm.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu thu được ở trên cho thấy thực trạng huấn luyện SMTĐ của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 - 15 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an còn nhiều hạn chế, bất cập thể hiện qua các mặt sau:

- Việc huấn luyện tổ chất SMTĐ chưa được quan tâm đúng mức, thời gian dành cho việc phát triển SMTĐ là tương đối ít.

- Việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ trong huấn luyện thiếu đa dạng, chưa phù hợp, khoa học, không tạo được cảm giác hứng thú tập luyện cho VĐV.

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. John Jaman (1976), *Tuyển chọn và dự báo tài năng bóng đá trẻ*, Dịch: Trần Duy Ly, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Ma Tuyết Điền (1999), *Bóng đá – Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Dịch: Đặng Bình, Nxb TDTT Hà Nội.
4. H. Ozolin (1990), *Hệ thống huấn luyện thể thao hiện đại*, Dịch: Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Nhâm, Phạm Ngọc Viễn, Lê Quý Phụng (2001), *Đặc điểm chức năng sinh lý – sinh hóa của VĐV bóng đá trẻ Việt Nam lứa tuổi 15 – 16*, Thông tin khoa học TDTT.
6. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ GDH của tác giả Nguyễn Tiến Tuấn với tên đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng đá U14 - 15 trung tâm đào tạo VĐV bóng đá trẻ Bộ Công an”. Luận văn đã bảo vệ thành công tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2014.

Ngày nhận bài: 10/5/2023; **Ngày duyệt đăng:** 19/8/2023