

ĐẶC ĐIỂM VÀ PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN Ơ KHÍ VÀ YẾM KHÍ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ

TS. Võ Văn Quyết¹, ThS. Phạm Ngọc Tuyền²

¹ Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

² Trường Chính trị thành phố Đà Nẵng

Tóm tắt: Qua phân tích và nghiên cứu tài liệu, bài viết đã làm rõ đặc điểm của sức bền và tổng hợp được các phương pháp, hình thức và lượng vận động (LVD) tập luyện phù hợp nhất với mục đích là nâng cao sức bền chung hay chuyên môn (ơ khí, yếm khí, ơ yếm khí) trong các giai đoạn của quá trình huấn luyện cho vận động viên (VĐV) bóng đá. Hiệu quả ứng dụng các phương pháp là cơ sở khoa học giúp công tác huấn luyện bóng đá của huấn luyện viên đạt được kết quả cao hơn.

Từ khóa: đặc điểm, phương pháp, sức bền ơ khí và yếm khí, vận động viên bóng đá.

Abstract: By analyzing and studying the materials, the article clarifies the characteristics of strength and synthetic methods, form and amount of exercise training that best suits the purpose is to improve endurance General or expertise (aerobic, anaerobic, anaerobic preferred) in the stages of the training process for athletes (athletes) football. Effective application of the method is a scientific basis to help the training of football coaches achieve higher results.

Keywords: characteristics, methods, aerobic and anaerobic endurance, football player.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền giúp cho vận động viên (VĐV) phát triển và duy trì khả năng hoạt động, nâng cao lượng vận động (LVD) trong tập luyện và thi đấu với thời gian dài. Mức độ phát triển sức bền của VĐV có ảnh hưởng rất lớn tới việc chịu đựng lượng vận động lớn, tốc độ hồi phục và quyết định trực tiếp đến khối lượng huấn luyện.

Công tác huấn luyện chuẩn bị thể lực, đặc biệt là sức bền cho cầu thủ là một quá trình huấn luyện lâu dài, phải được chuẩn bị kỹ lưỡng với nhiều phương tiện, phương pháp hợp lý và khoa học. Để đảm bảo cho cầu thủ phát triển toàn diện các tố chất thể lực, người huấn luyện viên cần xây dựng kế hoạch huấn luyện phù hợp cho từng thời kỳ và giai đoạn huấn luyện; các giáo án, các bài tập huấn luyện phải đảm bảo sự phát triển trên cơ sở đặc điểm tâm

lý và sinh lý cầu thủ, tuân thủ các nguyên tắc huấn luyện... Đặc biệt là trong từng giai đoạn huấn luyện với mục đích phát triển, duy trì hay thúc đẩy sức bền ơ khí, yếm khí (chung hay chuyên môn) thì đòi hỏi người huấn luyện viên (HLV) phải có phương pháp, hình thức, nội dung và LVD tập luyện cho phù hợp. Vì vậy, bài viết tiến hành nghiên cứu, phân tích và tổng hợp về “**Đặc điểm và phương pháp phát triển sức bền ơ khí và yếm khí cho vận động viên bóng đá**” đáp ứng yêu cầu của cả lý luận và thực tiễn.

Để giải quyết các nội dung và mục tiêu đặt ra, bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đặc điểm các phương pháp phát triển sức bền

1.1. Một số khái niệm về phát triển sức bền

Phát triển sức bền là một quá trình huấn luyện có chủ đích và kế hoạch nhằm nâng cao năng lực sức bền chuyên môn (sức bền tốc độ, sức bền thời gian ngắn, sức bền thời gian trung bình và sức bền thời gian dài) và sức bền cơ sở.

Phát triển sức bền chuyên môn là trực tiếp phát triển các năng lực sức bền thi đấu bằng các bài tập thi đấu trong điều kiện thi đấu hoặc gần giống thi đấu với cường độ bằng hoặc xấp xỉ cường độ tối đa.

Phát triển sức bền cơ sở hướng vào việc nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống tuần hoàn, năng lực trao đổi oxy, sức bền của các nhóm cơ lớn bằng các bài tập phát triển chung.

1.2. Căn cứ vào mục đích tập luyện có thể sử dụng các phương pháp sau

- *Phương pháp kéo dài thời gian*: Đặc điểm của phương pháp này là thực hiện một LVĐ kéo dài, liên tục, không có thời gian nghỉ. Năng lực hấp thụ oxy được phát triển nhờ hai con đường hoặc là vận động liên tục trong điều kiện có oxy, hoặc hoạt động trong thời gian dài với sự thay đổi cường độ dẫn đến nhất thời phải hoạt động trong điều kiện không có oxy.

- *Phương pháp liên tục*: Phương pháp này có đặc điểm hoạt động trong thời gian dài với tốc độ ổn định. Cường độ được xác định dễ dàng thông qua tần số mạch đập. Tùy theo đặc điểm của môn thể thao và trình độ của người tập giá trị này ở trong khoảng 140 - 170 lần/phút.

- *Phương pháp biến đổi*: Đặc điểm của phương pháp này là thực hiện một LVĐ kéo dài có sự biến đổi tốc độ theo một kế hoạch chặt chẽ. Theo phương pháp này khi tăng tốc độ vận động sẽ làm cho cơ quan cơ thể hoạt động căng thẳng và tạm thời phải làm việc trong điều kiện không có oxy. Mạch đập có thể giao động trong khoảng 140 - 150 lần/phút và 155 - 170 lần/phút.

- *Phương pháp Pharoléch*: Đặc điểm của phương pháp này là thực hiện một LVĐ kéo dài có sự thay đổi tốc độ theo hứng thú của người tập, có thể thay đổi tốc độ chạy, thay đổi địa hình chạy, thay đổi cự ly với từng vùng tốc độ...

- *Phương pháp giãn cách*: Đặc điểm của phương pháp giãn cách là luân chuyển một cách hệ thống các giai đoạn vận động ngắn, trung bình và dài với các quãng nghỉ ngắn không đủ để cơ thể hồi phục hoàn toàn. Tùy thuộc vào mục đích tập luyện có thể thay đổi tốc độ, thời gian vận động và thời gian nghỉ giữa các giai đoạn vận động.

- *Phương pháp lặp lại*: Đặc điểm của phương pháp này là lặp lại một hoặc một số yêu cầu của LVĐ thi đấu chuyên môn thông qua việc điều chỉnh cường độ hoặc thời gian vận động.

2. Phương pháp tập luyện nâng cao sức bền chung và chuyên môn (ưa khí và yếm khí) cho VĐV bóng đá

Căn cứ vào mục đích tập luyện và các giai đoạn huấn luyện, HLV có thể lựa chọn phương pháp, hình thức tập luyện nhằm nâng cao sức bền chung, chuyên môn cho VĐV bóng đá sao cho phù hợp và đạt hiệu quả. Bài viết giới thiệu một số phương pháp và LVĐ trong tập luyện phát triển sức bền, cụ thể sau:

2.1. Tập nâng cao sức bền chung - thúc đẩy khả năng ưa khí

Phương pháp tập	Thay đổi, Pharoléch
Cường độ	90% - 65% của tiêu chuẩn tối đa
Thời gian tập	3 - 10 phút - 90%, mạch 170 - 175 lần/phút
Thời gian tập chậm	3 - 10 phút - 65%, mạch 130 - 140 lần/phút
Số lần lặp lại	3 - 8 lần

Ví dụ về bài tập: Phối hợp chạy 1500m trong 06 phút cộng với tập kỹ thuật 06 phút nữa (chia 02 nhóm tập) 4 - 6 lần lặp lại.

2.2. Tập nâng cao sức bền cự ly - tốc độ - thúc đẩy cơ chế hoạt động yếm khí (phốt phát)

Phương pháp tập	Tập lặp lại
Cường độ	Cao (95 - 100%)
Thời gian tập	15 - 17 giây
Thời gian nghỉ giữa các lần tập	60 - 90 giây
Số lần lặp lại	10 - 12 lần
Số lượt	2 lượt
Thời gian nghỉ giữa các lượt	5 - 6 phút
Hình thức nghỉ	Tập ở cường độ thấp

Ví dụ hình thức tập: Chạy cự ly 100m hoặc chạy 100m (50m tới + 50m về).

2.3. Tập nâng cao sức bền tốc độ cự ly - thúc đẩy cơ chế hoạt động yếm khí (Glycolytic)

Phương pháp tập	Tập chạy cự ly gián đoạn, lặp lại
Cường độ	90 - 95% tối đa
Thời gian tập	15 - 75 giây
Thời gian nghỉ giữa các lần lặp lại	2 - 3 phút
Số lần lặp lại	4 - 6 lần
Số lượt quay vòng	2 - 4 lượt
Thời gian nghỉ giữa các lượt	5 - 6 phút
Hình thức nghỉ	Tập ở cường độ thấp, tích cực

Ví dụ: Chạy tổng cự ly 2200m.

- Lượt 1: 200m, 100m, 300m, 200m.

Thời gian chạy: 30 - 32 giây; 15 - 16 giây;
45 - 55 giây; 30 - 32 giây.

- Lượt 2: 300m, 100m, 400m, 200m.

Thời gian chạy: 45 - 55 giây; 15 - 16 giây;
70 - 75 giây; 30 - 32 giây.

- Lượt 3: 100m, 100m, 100m

Thời gian chạy: 14 giây mỗi lần.

2.4. Tập nâng cao sức bền tốc độ rút - thúc đẩy khả năng yếm khí (cải thiện cơ chế hoạt động sinh năng lượng của hợp chất phốt phát)

Phương pháp tập	Tập gián đoạn, lặp lại
Cường độ	90 - 100% (Tối đa)
Thời gian tập	3 - 8 giây
Thời gian nghỉ giữa các lần lặp lại	Từ 20 giây - 2 phút
Số lần lặp lại	5 - 6 lần
Số lượt	5 - 6 lượt
Thời gian nghỉ giữa các lượt	3 - 5 phút

Ví dụ bài tập: Chạy rút (tốc độ).

Lượt 1: $7 \times 20\text{m}$;

Lượt 2: $8 \times (20 + 20\text{m})$;

Lượt 3: $8 \times 30\text{m}$;

Lượt 4: $5 \times (30 + 30\text{m})$;

Lượt 5: $5 \times 60\text{m}$.

2.5. Tập nâng cao sức bền phối hợp - thúc đẩy cơ chế hoạt động ưa yếm khí

Phương pháp tập	Tập lặp lại
Cường độ	Như trong thi đấu
Thời gian tập	Từ 5 - 10 phút
Số lần lặp lại	Từ 4 - 6 lần
Khoảng thời gian nghỉ	Từ 3 - 5 phút
Hình thức nghỉ	Tập cường độ thấp, tích cực

Ví dụ: Tập kỹ thuật - chiến thuật: Gồm 06 cầu thủ chơi tấn công và 06 cầu thủ chơi phòng

ngự - 01 cầu môn. (sử dụng lối đá: Tấn công chồng - lớp). Gây sức ép lên hậu vệ.

2.6. Tập nâng cao sức bền chuyên môn (đặc biệt) - khả năng tập trung cao

Phương pháp tập	Tập gián đoạn
Cường độ	Cao (95 - 100%)
Thời gian tập	Từ 5 - 6 phút
Số lần lặp lại	Từ 4 - 6 lần
Thời gian nghỉ giữa các bài tập	Từ 1 - 2 phút
Hình thức nghỉ	Đi bộ và thả lỏng cơ

Ví dụ bài tập: Tập theo nhóm 06×06 cầu thủ, phạm vi 1/4 sân lớn. Kèm người 1x1.

KẾT LUẬN

Công tác huấn luyện phát triển các tố chất thể lực nói chung và sức bền cho VĐV bóng đá nói riêng cần bám vào mục đích tập luyện nhằm nâng cao và duy trì khả năng chịu đựng lượng vận động của các cơ quan trong cơ thể VĐV.

Tùy thuộc vào giai đoạn huấn luyện, mục đích phát triển sức bền chung hay chuyên môn cho VĐV bóng đá, HLV có thể lựa chọn phương pháp, hình thức tập, LVĐ... sao cho phù hợp.

Qua nghiên cứu và phân tích, đã tổng hợp được 06 phương pháp và LVĐ trong tập luyện với mục đích và nội dung cụ thể, có thể ứng dụng trong huấn luyện nâng cao sức bền ưa khí, yếm khí, ưa yếm khí cho VĐV bóng đá.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. *Conditioning course*, Venue: Kuala lumpur, Malaysia Date 11-15 February 2004.
- [2]. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.

- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nitrátôp. E.D (1998), “Đánh giá khối lượng tập luyện theo chỉ số sinh lý ở cầu thủ bóng đá 16 - 17 tuổi”, *Thông tin khoa học TDTT*, (2).
- [5]. Võ Văn Quyết và cộng sự (2018), *Phương pháp huấn luyện Futsal*, Nxb Thông tin và Truyền thông.