

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 – 15 TRƯỜNG THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH QUẢNG NINH

Nguyễn Mạnh Toàn*
Nguyễn Đình Cường**

Tóm tắt:

Qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, đặc biệt là phương pháp phỏng vấn, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VĐV) Bóng đá lửa tuổi 14-15 của Trường Thể dục thể thao (TĐTT) tỉnh Quảng Ninh, theo đó, SMTĐ của nam VĐV Trường còn nhiều hạn chế, việc sử dụng các bài tập để phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu chưa được sử dụng nhiều.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, nam vận động viên Bóng đá, công tác huấn luyện, lửa tuổi 14-15

Current situation of speed training for men soccer players aging from 14 to 15 at UPES1

Summary:

Through routine research methods, especially the method of interviewing, we have assessed the status of speed training for male soccer players aging from 14 to 15 of UPES1, according to which the strength of male players is still limited, and the use of exercises to develop speed for the subject has not been use more frequently.

Keywords: Speed Strength, Male Soccer, Training, Aging from 14 to 15

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh tốc độ là một trong các tố chất quan trọng, có vai trò quyết định đến thành tích thi đấu của VĐV, đặc biệt là VĐV Bóng đá. Qua thực tiễn công tác huấn luyện cho VĐV tại Trường Thể dục thể thao (TĐTT) tỉnh Quảng Ninh cho thấy thể lực chuyên môn của các VĐV Bóng đá trẻ lửa tuổi 14 - 15 còn nhiều hạn chế, đặc biệt là sức mạnh tốc độ, do vậy việc đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ của nam VĐV Bóng đá là hết sức cần thiết, từ đó tìm ra được các giải pháp khắc phục, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện SMTĐ của đối tượng nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương

pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng đá Trường Thể dục thể thao Quảng Ninh lửa tuổi 14 - 15

Để tìm hiểu thực trạng vai trò của tố chất SMTĐ trong huấn luyện VĐV Bóng đá trẻ lửa tuổi 14-15 Trường TĐTT tỉnh Quảng Ninh, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV trực tiếp tham gia công tác huấn luyện, tổng số phiếu phát ra: 26, tổng số phiếu thu về: 26. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1 thấy:

- Về vai trò của tố chất SMTĐ trong huấn luyện cho VĐV thì có 100% các ý kiến được hỏi đều xác định là sức mạnh tốc độ có ý nghĩa từ rất quan trọng đến quan trọng trong huấn luyện

*TS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**CN, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TĐTT tỉnh Quảng Ninh



Bảng 1. Vai trò và thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh (n = 26)

Nội dung	Kết quả		m _i	Tỷ lệ %
	Mức độ			
Vai trò của tố chất SMTĐ trong huấn luyện VĐV	Rất quan trọng		15	57.69
	Quan trọng		11	42.31
	Không quan trọng		0	0.00
Thực trạng công tác huấn luyện tố chất SMTĐ	Có		5	19.23
	Có, chưa nhiều		21	80.77
	Chưa có		0	0.00

VĐV Bóng đá trẻ, không có ý kiến trả lời không quan trọng.

- Về thực trạng của huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15: Đa số ý kiến trả lời, trong huấn luyện có quan tâm đến huấn luyện SMTĐ nhưng chưa nhiều với tỷ lệ 80.77%.

Để thấy rõ về thực trạng của công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển tố chất SMTĐ trong huấn luyện Bóng đá trẻ tại Trường TDTT tỉnh Quảng Ninh thông qua việc tham khảo kế hoạch huấn luyện môn Bóng đá, kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả bảng 2 cho thấy, thời gian sử dụng huấn luyện các tố chất thể lực được phân bố trong các giờ huấn luyện thể lực của môn Bóng đá trẻ chưa được hài hòa giữa các tố chất thể lực. Tỷ lệ sử dụng thời gian huấn luyện tố chất sức bền và sức bền tốc độ là nhiều nhất 31.59%, thời gian huấn luyện tố chất sức mạnh và SMTĐ

Bảng 2. Thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15 (n=345)

TT	Nội dung huấn luyện tố chất thể lực	Thời gian huấn luyện	
		m _i	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh (tốc độ)	96	27.83
2	Sức mạnh + SMTĐ	87	25.23
3	Sức bền + SBTĐ	109	31.59
4	Khả năng phối hợp vận động	63	17.75

đứng thứ ba với tỷ lệ 27.83%, ít nhất là tố chất phối hợp vận động chiếm tỷ lệ 17.75%.

2. Thực trạng việc sử dụng các phương pháp trong giảng dạy - huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15

Để có cơ sở thực tiễn lựa chọn các phương pháp trong giảng dạy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn giảng viên, HLV.... với tổng số phiếu phát ra là 26, tổng số phiếu thu về là 26. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các phương pháp trong giảng dạy – huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15 (n=26)

Nhóm PP	PP tập luyện cụ thể	Kết quả					
		Thường xuyên		Bình thường		Ít sử dụng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
Nhóm PP tập luyện có định mức chặt chẽ	PP tập luyện lặp lại	21	80.77	5	19.23	-	-
	PP tập luyện biến đổi	20	76.92	6	20.08	-	-
	PP tập luyện tổng hợp	19	73.08	5	19.23	2	7.69
	PP tập luyện vòng tròn	15	57.69	10	38.46	1	3.85
Nhóm PP tập luyện định mức không chặt chẽ	PP trò chơi	24	92.31	2	7.69	-	-
	PP thi đấu	24	92.31	2	7.69	-	-

BÀI BÁO KHOA HỌC

Kết quả bảng 3 cho thấy, tỷ lệ huấn luyện viên sử dụng các phương pháp có sự khác nhau, đặc biệt tỷ lệ % giữa các phương pháp tập luyện và phương pháp tập luyện vòng tròn chưa có sự đồng đều, hay nói cách khác là phương pháp tập luyện vòng tròn chưa được sử dụng nhiều trong quá trình huấn luyện nhằm nâng cao thể lực chuyên môn, trong khi đó các phương pháp tập luyện khác vẫn rất được chú trọng.

3. Thực trạng việc sử dụng các phương tiện trong quá trình giảng dạy - huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15

Trong phạm vi nghiên cứu chúng tôi đã tiến hành điều tra thực trạng về các phương tiện thường được áp dụng trong phương pháp “tập luyện vòng tròn” khi được sử dụng cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn việc sử dụng các phương tiện phát triển sức mạnh tốc độ trong phương pháp tập luyện vòng tròn (n = 26)

TT	Phương tiện	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				Thường xuyên		Không thường xuyên		Ít sử dụng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Nhóm bài tập không bóng	22	84.62	16	72.72	3	11.54	3	11.54
2	Bài tập có bóng	24	92.31	19	79.17	3	12.50	2	8.33
3	Bài tập trò chơi và thi đấu	23	88.46	17	73.92	3	13.04	3	13.04

Từ quả bảng 4 cho thấy: Hầu hết các phương tiện mà chúng tôi đưa ra để tìm hiểu việc ứng dụng nhằm nâng cao SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15 được áp dụng trong các phương pháp “tập luyện vòng tròn” đều được các ý kiến lựa chọn trên 80%. Hầu hết các ý kiến đều xếp ở mức độ

thường xuyên sử dụng.

Nhằm mục đích đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ, chúng tôi tiến hành tổng hợp, thống kê các dạng bài tập thường sử dụng trong huấn luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá Trường thể dục thể thao Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15 (n=74)

Nhóm	TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng	Tỷ lệ (%)
Bài tập không bóng	1	Chạy 30m XPC (s)	5	34	45.95
	2	Chạy 4×100 (s)	4		
	3	Nằm sấp chông dây (lần)	4		
	4	Bật bực (lần)	3		
	5	Ke bụng thang dóng (lần)	3		
	6	Gánh tạ bật nhảy (lần)	2		
	7	Bật xa tại chỗ (m)	3		
	8	Nằm gập thân (lần)	5		
	9	Chạy đôi hướng (s)	5		
Bài tập có bóng	11	Chạy đà 5m, sút bóng vào cầu môn 5 quả liên tục (s)	7	27	36.49
	12	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	8		
	13	Chạy đà ném biên (m)	3		
	14	Di chuyển bật nhảy đánh đầu(m)	3		
	15	Dẫn bóng luân cọc sút bóng cầu môn 5 quả liên tục (s)	6		
Bài tập trò chơi và thi đấu	17	Trò chơi ôm bóng chạy	2	13	17.56
	18	Trò chơi quân xanh, quân đỏ	3		
	19	Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện	4		
	20	Thi đấu sân nhỏ 5 người	4		
Tổng			74	74	100



Kết quả bảng 5 cho thấy, đa số các huấn luyện viên sử dụng nhóm các bài tập không bóng trong huấn luyện SMTĐ với tỷ lệ 45.95%; các bài tập có bóng, bài tập trò chơi và thi đấu thì ít được sử dụng với tỷ lệ lần lượt là 36.49% và 17.56%.

4. Thực trạng tổ chức sức mạnh tốc độ nam VĐV Bóng đá Trường thể dục thể thao Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15

Thông qua tham khảo tài liệu kết hợp phỏng vấn các chuyên gia và phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Ném biên (m); Chạy 30m xuất phát cao (s); Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s) và Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s) đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo nhằm đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi

14-15 Trường TDTT Quảng Ninh. Đồng thời xây dựng được bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ theo thang độ C cho từng test và phân loại đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được thể hiện bảng 6, 7 và 8.

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng SMTĐ của 27 VĐV Bóng đá lứa tuổi 14-15 Trường TDTT Quảng Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 9.

Qua bảng 9 cho thấy: Sức mạnh tốc độ của các nam VĐV đạt được đều ở mức trung bình. Điều này khẳng định rằng SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14-15 Quảng Ninh còn hạn chế.

Để làm rõ hơn thực trạng này, chúng tôi tiến hành xếp loại trình độ sức mạnh tốc độ của các nam VĐV dựa vào các tiêu chuẩn đã được xây dựng. Kết quả được trình bày tại bảng 10.

Bảng 6. Bảng điểm đánh giá SMTĐ của nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật xa tại chỗ (cm)	243.86	240.83	236.74	233.62	230.55	227.59	224.65	220.18	217.10	214.07
2	Ném biên (m)	18.89	18.32	17.76	17.25	16.71	16.15	15.59	15.02	14.51	14.01
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.06	4.18	4.31	4.43	4.55	4.67	4.79	4.92	5.04	5.16
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	17.91	18.30	18.71	19.12	19.55	20.22	20.73	21.25	21.68	22.11
5	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	22.65	23.15	23.63	24.12	24.62	25.12	25.66	26.14	26.63	27.11

Bảng 7. Bảng điểm đánh giá SMTĐ của nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 15

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật xa tại chỗ (cm)	249.02	245.91	241.65	238.32	235.75	232.61	229.52	225.38	222.40	219.17
2	Ném biên (m)	20.01	19.47	18.93	18.39	17.85	17.31	16.67	16.13	15.59	15.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.94	4.05	4.16	4.27	4.38	4.49	4.60	4.72	4.83	4.94
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	16.90	17.32	17.71	18.12	18.50	19.02	19.63	20.15	20.58	21.02
5	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)	21.44	21.93	22.42	22.91	23.41	23.91	24.42	24.93	25.42	25.93

Bảng 8. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ của nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14-15

Xếp loại	Tổng điểm (tổng điểm tối đa là 50)	
	Lứa tuổi 14	Lứa tuổi 15
Tốt	≥45	≥45
Khá	35 - 44	35 - 44
Trung bình	25 - 34	25 - 34
Yếu	15 - 24	15 - 24
Kém	< 15	< 15

Bảng 9. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Bóng đá Trường TDTT Quảng Ninh lứa tuổi 14 – 15

TT	Test	Tham số	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)		
			Lứa tuổi 14 (n=14)	Lứa tuổi 15 (n=13)	Trung bình
1	Bật xa tại chỗ (cm)		230.40±0.71	238.50±0.65	235±0.68
2	Ném biên (m)		16.63±0.81	17.73±0.86	18.00±0.83
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)		4.50±0.21	4.35±0.22	4.40±0.20
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)		19.52±0.23	18.12±0.26	18.30±0.24
5	Dẫn bóng tốc độ 30m sút cầu môn (s)		24.19±0.41	23.25±0.44	23.50±0.40

Bảng 10. Kết quả đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14-15 Trường TDTT tỉnh Quảng Ninh (n=27)

TT	Xếp loại	Lứa tuổi 14 (n=14)		Lứa tuổi 15 (n=13)	
		m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
1	Tốt	0	0.00	1	7.69
2	Khá	1	7.14	2	15.39
3	Trung bình	7	50.00	6	46.15
4	Yếu	5	35.72	3	23.08
5	Kém	1	7.14	1	7.69

Từ kết quả thu được ở bảng 10 cho thấy, SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14-15 Trường TDTT tỉnh Quảng Ninh còn nhiều hạn chế. Tỷ lệ VĐV Bóng đá ở mức giỏi và khá chiếm tỷ lệ rất thấp.

KẾT LUẬN

Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14-15 Trường TDTT tỉnh Quảng Ninh còn nhiều hạn chế. So với tiêu chuẩn phân loại thì thành tích của các VĐV đa số đều ở mức

trung bình và yếu; thời gian huấn luyện tổ chức thể lực, đặc biệt là tổ chức sức mạnh tốc độ chưa được đầu tư đúng mức; Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chưa được sử dụng một cách đa dạng, hợp lý, khoa học; Các bài tập không bóng được sử dụng nhiều, trong khi đó các bài tập chuyên môn có bóng hay các bài tập trò chơi thi đấu thì lại ít được sử dụng.

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. Dương Nghiệp Chí (2001), *Một số vấn đề về đào tạo VĐV Bóng đá trẻ*, Thông tin khoa học TDTT, Tr. 5
3. Cao Thái, Trần Văn Hoạt (2002), *Những bài tập Bóng đá thiếu niên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy Bóng đá*, NXB TDTT, Hà Nội
6. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ Bóng đá trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.