

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 13 – 14 ĐỘI TUYỂN TRƯỜNG VINSCHOOL

Phạm Đức Toàn\*  
Nguyễn Văn Anh\*\*

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực TDTT đề tài đã đánh giá được thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool, theo đó, SMTĐ của nam VĐV còn nhiều hạn chế do việc sử dụng các bài tập để phát triển SMTĐ chưa đa dạng, tỷ lệ phân bổ thời gian tập luyện chưa phù hợp.

**Từ khóa:** Sức mạnh tốc độ, nam VĐV Bóng đá, lửa tuổi 13 – 14, Vinschool.

## Actual situation of speed strength training for male soccer athletes aged 13-14 VinSchool Team

## Summary:

Through the regular research methods using in the field of sport, the topic has assessed the reality of speed strength training for male soccer athletes aged 13-14 in VinSchool team. Accordingly, speed strength training for male soccer athletes still exists many limitations due to the inadequate application of exercises to develop the strength. The proportion of training allocation is not appropriate.

**Keywords:** Speed strength, male soccer athletes, ages 13-14, VinSchool.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

SMTĐ là một trong các tố chất quan trọng, có vai trò quyết định đến thành tích thi đấu của VĐV, đặc biệt là đối với VĐV Bóng đá. Thực tiễn công tác huấn luyện tại Trường Vinschool cho thấy, thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 13-14 Đội tuyển Trường còn nhiều hạn chế, đặc biệt là SMTĐ. Do vậy, việc đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ là hết sức cần thiết, từ đó tìm ra được các giải pháp khắc phục, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát và kiểm tra sự phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Thực trạng công tác huấn luyện tố chất SMTĐ đối với nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool

Để tìm hiểu thực trạng nhận thức về vai trò của tố chất SMTĐ trong huấn luyện nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 13-14 Đội tuyển Trường Vinschool, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV, giáo viên tham gia công tác huấn luyện, tổng số phiếu phát ra: 4; tổng số phiếu thu về: 4. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1 thấy: Vai trò của tố chất SMTĐ trong huấn luyện VĐV, 100% các ý kiến được hỏi đều xác định là SMTĐ có ý nghĩa từ rất quan trọng đến quan trọng.

Thực trạng huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool: Đa số ý kiến trả lời, trong huấn luyện

\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*ThS, Trường PTLC Vinschool The Harmony

**Bảng 1. Vai trò và thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 (n=4)**

Nội dung	Kết quả		Tỷ lệ %
	Mức độ	$m_i$	
Vai trò của tổ chất SMTĐ trong huấn luyện VĐV Bóng đá trẻ	Rất quan trọng	3	75.00
	Quan trọng	1	25.00
	Không quan trọng	0	0.00
Thực trạng công tác huấn luyện tổ chất SMTĐ	Có	1	25.00
	Có, chưa nhiều	3	75.00
	Chưa có	0	0.00

có quan tâm đến huấn luyện SMTĐ nhưng chưa nhiều với tỷ lệ 75.0%.

Để thấy rõ về thực công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool, đề tài tiến hành

đánh giá thực trạng phân phối thời gian phát triển các tổ chất thể lực trong kế hoạch huấn luyện (với 26 giáo án huấn luyện). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool (n = 26)**

TT	Nội dung huấn luyện tổ chất thể lực	Số giáo án huấn luyện	
		$m_i$	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	7	26.92
2	Sức mạnh tốc độ	6	23.07
3	Sức bền tốc độ	9	34.46
4	Khả năng phối hợp vận động	4	15.38

Kết quả bảng 2 cho thấy: Thời gian HLV Đội tuyển trường Vinschool sử dụng huấn luyện các tổ chất thể lực được phân bổ trong các giờ huấn luyện thể lực chưa được hài hòa giữa các tổ chất thể lực. Theo ý kiến đánh giá của HLV, nhà chuyên môn, chuyên gia về lĩnh vực huấn luyện Bóng đá, các tổ chất thể lực có tính chất hỗ trợ lẫn nhau, nên phân bổ hài hòa các tổ chất thể lực theo từng giai đoạn huấn luyện nhất định trong chu kỳ huấn luyện.

**3. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool**

Để đánh giá được thực trạng về việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển Trường Vinschool, chúng tôi tiến hành quan sát 9 buổi tập của VĐV, thống kê các dạng bài tập thường sử dụng trong

huấn luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: HLV Đội tuyển Trường Vinschool sử dụng các bài tập không bóng trong huấn luyện SMTĐ với tỷ lệ 45.95% là không hợp lý. Theo ý kiến của các HLV nhiều kinh nghiệm, nhà chuyên môn, chuyên gia về lĩnh vực huấn luyện Bóng đá, nên sử dụng bài tập không bóng ở mức 25%, các bài tập có bóng 52%, bài tập trò chơi và thi đấu 23%. Với đặc thù môn Bóng đá thi đấu đối kháng trực tiếp, thời gian thi đấu dài và có tính tập thể cao, việc HLV sử dụng ít bài tập trò chơi và thi đấu là không hợp lý, không tạo được sự gắn kết giữa các thành viên trong đội, sự phối hợp giữa các kỹ thuật, chiến thuật chuyên môn không tốt.

**4. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool**



Bóng đá là môn thể thao yêu cầu cao về SMTĐ. Phát triển SMTĐ giúp VĐV tăng khả năng cạnh tranh bóng, tăng lực đá bóng...

**Bảng 3. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool**

Nhóm	TT	Bài tập	Số lần sử dụng (lần)	Tổng	Tỷ lệ (%)
Bài tập không bóng	1	Chạy 30m XPC	5	34	45.95
	2	Chạy 4x100	4		
	3	Nằm sấp chống đẩy	4		
	4	Bật bực	3		
	5	Ke bụng thang dóng	3		
	6	Gánh tạ bật nhảy	2		
	7	Bật xa tại chỗ	3		
	8	Nằm gập thân	5		
	9	Chạy đôi hướng	5		
Bài tập có bóng	11	Chạy đà 5m, sút bóng vào cầu môn 5 quả liên tục	7	27	36.49
	12	Dẫn bóng tốc độ 30m	8		
	13	Chạy đà ném biên	3		
	14	Di chuyển bật nhảy đánh đầu	3		
	15	Dẫn bóng luôn cọc sút bóng cầu môn 5 quả liên tục	6		
Bài tập trò chơi và thi đấu	16	Trò chơi ôm bóng chạy	2	13	17.56
	17	Trò chơi quân xanh, quân đỏ	3		
	18	Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện	4		
	19	Thi đấu sân nhỏ 5 người	4		
<b>Tổng</b>				<b>74</b>	<b>100</b>

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn kết hợp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá SMTĐ đối với nam VĐV Bóng đá Đội tuyển trường Vinschool 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 để đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool.

Từ kết quả kiểm tra, sau khi xử lý toán học thống kê và so sánh sự khác biệt kết quả của các

test trên đối tượng nghiên cứu theo từng độ tuổi, đề tài sử dụng phương pháp 2δ để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá phân loại theo 5 mức ở từng test cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không nhất thiết phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test được đề xuất cho từng lứa tuổi.

Đồng thời xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ theo thang độ C cho từng test và tiêu chuẩn phân loại đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng: 4;5;6.

**Bảng 4. Bảng điểm đánh giá SMTĐ đối với nam VĐV Bóng đá Đội tuyển trường Vinschool lứa tuổi 13**

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	217.1	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 XPC (s)	4.06	1.18	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	18.3	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 5. Bảng điểm đánh giá SMTĐ đối với nam VĐV Bóng đá Đội tuyển trường Vinschool lứa tuổi 14**

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	222.4	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 XPC (s)	3.94	4.05	4.16	4.27	4.38	4.49	4.6	4.72	4.83	4.94
4	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	16.9	17.32	17.71	18.12	18.5	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 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ của nam VĐV Bóng đá Đội tuyển trường Vinschool lứa tuổi 13 – 14**

Xếp loại	Tổng điểm (Tổng điểm tối đa là 50)	
	Lứa tuổi 13	Lứa tuổi 14
Tốt	≥45	≥45
Khá	35 – 44	35 -44
Trung bình	25 – 34	25 – 34
Yếu	15 – 24	15 – 24
Kém	<15	<15

**5. Thực trạng tố chất SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool**

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng

SMTĐ của 27 nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

**Bảng 7. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Bóng đá Đội tuyển trường Vinschool lứa tuổi 13 – 14**

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

Qua bảng 7 cho thấy: SMTĐ của các nam VĐV đạt được đều ở mức trung bình. Điều này khẳng định rằng SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13 – 14 Đội tuyển trường Vinschool còn hạn chế.

Để làm rõ hơn thực trạng này, chúng tôi tiến hành xếp loại trình độ SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13 – 14 Đội tuyển trường Vinschool dựa vào các tiêu chuẩn đã được xây dựng. Kết quả được trình bày tại bảng 8.

**Bảng 8. Kết quả đánh giá phân loại SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13 – 14 Đội tuyển trường Vinschool (n=27)**

TT	Xếp loại	Lứa tuổi 13 (n=14)		Lứa tuổi 14 (n=13)	
		m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %	m <sub>i</sub>	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

Qua bảng 8 cho thấy, SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool còn nhiều hạn chế. Tỷ lệ VĐV ở mức giỏi và khá chiếm tỷ lệ rất thấp.

**KẾT LUẬN**

Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 13-14 Đội tuyển trường Vinschool còn nhiều hạn chế, thành tích của các VĐV đa số đều ở mức trung bình; Thời gian huấn luyện tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất SMTĐ chưa được đầu tư đúng mức; Các bài tập phát triển SMTĐ chưa được sử dụng đa dạng, hợp lý, khoa học; Các bài tập không bóng được sử dụng nhiều, trong khi các bài tập chuyên môn có bóng hay các bài tập trò chơi, thi đấu lại ít được sử dụng.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Hoàng Công Dân, Trần Tuấn Hiếu, Lê Anh Thơ, Đàm Tuấn Anh (2017), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao quần chúng*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Trần Đức Dũng và cộng sự (2008), *Giáo trình Bóng đá*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Cao Thái, Trần Văn Hoạt (2002), *Những bài tập Bóng đá thiếu niên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thiệt Tình (1997), *Huấn luyện và giảng dạy Bóng đá*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Phạm Ngọc Viễn (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ Bóng đá trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.