

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 14 – 15 TỈNH XAY XỒM BUN – CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

Lue Moua Xiama*
Nguyễn Xuân Hùng**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 17 bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên bóng đá lửa tuổi 14 – 15 Tỉnh Xay Xồm Bun – Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực.

Từ khóa: Bài tập, sức nhanh, nam vận động viên, lửa tuổi 14 – 15 Tỉnh Xay Xồm Bun - Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

Researching speed developing exercises for male footballers from 14 to 15 in Xay Xom Bun province- Laos

Summary:

Using scientific research methods, 17 speed developing exercises for male footballers from 14 to 15 in Xay Xom Bun province- Laos are selected. The initial application shows practical results.

Keywords: Exercises, speed, male footballers, from 14 to 15 in Xay Xom Bun province- Laos.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát thực tiễn công tác huấn luyện, nhận thấy thể lực chuyên môn của các VĐV còn hạn chế, đặc biệt là sức nhanh. Trong quá trình huấn luyện, các HLV đã tiến hành các phương pháp huấn luyện, các bài tập nhằm phát triển sức nhanh cho nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 14 – 15 Tỉnh Xay Xồm Bun - Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào. Tuy nhiên các bài tập được áp dụng chưa đồng bộ, chưa được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả đạt được chưa cao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 14 - 15 Tỉnh Xay Xồm Bun - Cộng hòa dân chủ nhân dân Lào

Căn cứ vào các nguyên tắc, cơ sở lựa chọn bài tập, qua tham khảo tài liệu chuyên môn đề tài tổng hợp được 26 bài tập phát triển sức nhanh. Để lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 các nhà chuyên môn, giáo viên, huấn luyện viên. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 3 nhóm bài tập, với tổng số 17 bài tập, gồm: Nhóm bài tập cá nhân: 7 bài tập; Bài tập phối hợp nhóm: 6 bài tập; Bài tập trò chơi và thi đấu: 4 bài tập

Sau khi lựa chọn được bài tập phát triển sức nhanh cho nam VĐV Bóng đá lửa tuổi 14 - 15 Tỉnh Xay Xồm Bun - CHDCND Lào, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, giáo

*ThS, Trung tâm thể dục thể thao Tỉnh Xay Xồm Bun - CHDCND Lào

**TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

viên, huấn luyện viên xác định số buổi tập trong tuần, cũng như thời gian tập cho một buổi. Kết quả phỏng vấn cho thấy: Về số buổi tập, đa số phiếu lựa chọn 3 buổi/1 tuần (chiếm 83.3%) và thời gian cho mỗi buổi tập là 20 – 25 phút (chiếm 73.3%). Các phương án này được chúng tôi lựa chọn để xây dựng chương trình thực nghiệm.

2. Nghiên cứu ứng dụng, đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn phát triển sức nhanh cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 14 – 15 Tỉnh Xay Xôm Bun – CHDCND Lào

2.1. Tổ chức thực nghiệm

+ Đối tượng: gồm 18VĐV, chia thành 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 VĐV được tập luyện theo các nội dung bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn.

- Nhóm đối chiếu: Gồm 9 VĐV thực hiện các bài tập cũ của ban huấn luyện.

+ Thời gian thực nghiệm tiến hành trong 6 tháng, chia thành 24 tuần.

- Số buổi thực nghiệm: 3 buổi/tuần, mỗi buổi tập là 20 – 25 phút.

+ Khối lượng và quãng nghỉ của các bài tập trong quá trình thực nghiệm:

1. Chạy 30m xuất phát cao: 5 lần, tốc độ nhanh nhất. Nghỉ giữa các lần: 1 phút.

2. Chạy 30m Zíc Zắc: 5 lần, với tốc độ nhanh nhất. Nghỉ giữa các lần: 1 phút.

3. Chạy biến tốc 50m nhanh – 50m chậm: 5 lần, độ dài 400m. Quãng nghỉ giữa các lần: 1 phút.

4. Chạy leo dốc: 5 lần, 30m với tốc độ nhanh nhất. Nghỉ giữa các lần: 1 phút.

5. Dẫn bóng 20m sút cầu môn: 5 lần. Quãng nghỉ giữa các lần: 1 phút.

6. Dẫn bóng luồn cọc 30m sút cầu môn: 5 lần. Quãng nghỉ giữa các lần: 1 phút.

7. Sút bóng có đà 3 – 5m: Khối lượng: 5 lần × 3 tổ. Nghỉ giữa các lần: 1 phút.

8. Đối kháng 1 đầu 1 sút cầu môn: Khối lượng: 3 lần. Nghỉ giữa các lần: 1 phút.

9. Phối hợp 2 người di chuyển chuyền bóng sút cầu môn: Khối lượng: 3 lần. Quãng nghỉ giữa các lần: 1 phút.

10. Phối hợp lật cánh đánh đầu giữa 2 người: Khối lượng: 3 lần. Quãng nghỉ giữa các lần: 1 phút.

11- Phối hợp tấn công nhanh giữa 3 tiền đạo và 2 hậu vệ: Khối lượng: 3 lần. Quãng nghỉ giữa các lần: 1 phút.

12. Phối hợp đập trả một chạm sút cầu môn: 3 lần. Quãng nghỉ giữa các lần: 1 phút.

13. Di chuyển chọn vị trí sút cầu môn: Khối lượng: 3 lần. Nghỉ giữa các lần: 1 phút.

14. Người thừa thứ 3:

15. Chơi bóng rổ, bóng ném:

16. Đuổi bắt theo tín hiệu:

17. Thi đấu cầu môn.

+ Kế hoạch sử dụng các bài tập trong quá trình thực nghiệm được tiến hành cụ thể như sau:

- Tuần 1, buổi 1 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 1; 4; 7;10.

- Tuần 1, buổi 2 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 7;10, 13, 16.

- Tuần 1, buổi 3 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 1; 4; 13, 16.

- Tuần 2, buổi 1 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 2; 5; 8; 11.

- Tuần 2, buổi 2 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 8;11, 14, 17.

- Tuần 2, buổi 3 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 2; 5; 14, 17.

- Tuần 3, buổi 1 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 3; 6; 9;12.

- Tuần 3, buổi 2 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 9;12, 15.

- Tuần 3, buổi 3 sử dụng các bài tập theo số thứ tự 3; 6; 15.

Đến tuần 4 sẽ lặp lại theo chu kỳ

+ Cách thức tiến hành kiểm tra. Đề tài được sử dụng 4 test sau để đánh giá: Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy zíc zắc 30m (s); Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Dẫn bóng luồn cọc 25m (s)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nhiệm và đối chứng trước thực nghiệm. Kết quả cho thấy: Trước thời điểm thực nghiệm trình độ sức nhanh của 2 nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ việc phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành công tác kiểm tra các VĐV sau quá trình huấn luyện nhằm xác định mức độ ảnh hưởng của các bài tập đến sự phát triển sức nhanh ở từng nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 1.

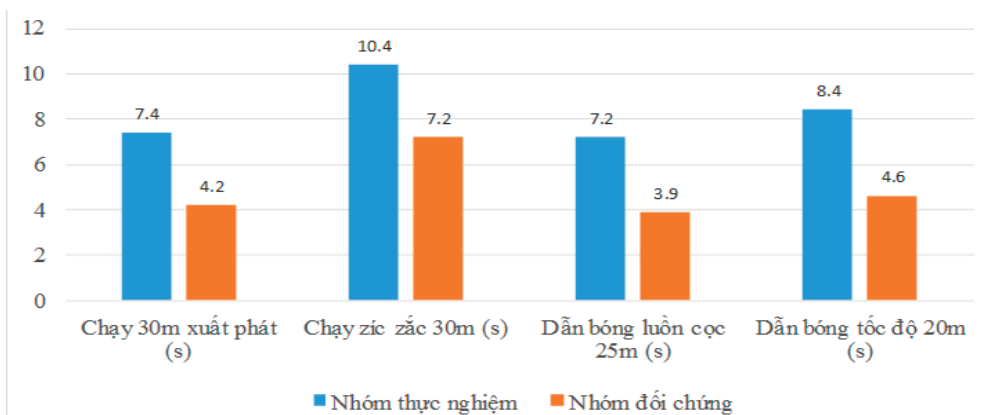
Bảng 1. Kết quả kiểm tra sức nhanh của 2 nhóm sau 6 tháng thực nghiệm

| TT | Test | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | | t | P |
|----|---------------------------|---|--------------------------|------|--------|
| | | Nhóm ĐC ($n_A = 9$) | Nhóm TN ($n_B = 9$) | | |
| 1 | Chạy 30m xuất phát (s) | 4.41 ± 0.10 | 4.29 ± 0.12 | 2.79 | < 0.05 |
| 2 | Chạy zig zắc 30m (s) | 5.82 ± 0.08 | 5.61 ± 0.11 | 3.82 | < 0.05 |
| 3 | Dẫn bóng luân cọc 25m (s) | 7.74 ± 0.10 | 7.51 ± 0.18 | 3.61 | < 0.05 |
| 4 | Dẫn bóng tốc độ 20m (s) | 4.64 ± 0.16 | 4.45 ± 0.09 | 2.56 | < 0.05 |

Qua bảng 1 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, thành tích của 2 nhóm đều có sự tiến triển so với trước khi thực nghiệm. Cả 4 test kiểm tra đã có sự khác biệt với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng việc ứng dụng các bài tập phát triển sức

nhanh mà đề tài lựa chọn đã có những ảnh hưởng tích cực đến nhóm thực nghiệm.

Để so sánh, đánh giá kết quả được chặt chẽ hơn, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

Sau 6 tháng áp dụng các bài tập vào đối tượng nghiên cứu, trình độ sức nhanh của các nam VĐV bóng đá nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng nhanh và đồng đều hơn nhóm đối chứng. Kết quả cho thấy, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn có hiệu quả nâng cao trình độ sức nhanh cho nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15 Tỉnh Xay Xôm Bun - CHDCND Lào.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập được phân theo 3 nhóm để phát triển sức nhanh của nam VĐV bóng đá lứa tuổi 14 – 15 Tỉnh Xay Xôm Bun – CHDCND Lào. Các bài tập được lựa chọn đã nâng cao được sức nhanh cho các VĐV trẻ sau 6 tháng thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Daxuroxki V.M, *Các tổ chất thể lực của VĐV*, (Dịch: Bùi Tử Liêm, Phạm Xuân Lâm) Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Trần Đức Dũng (2007), *Giáo trình bóng đá*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 9/1/2018, Phản biện ngày 30/1/2018, duyệt in ngày 10/2/2018)

Chịu trách nhiệm chính: Lue Moua Xiam

Email: newsomoua@gmail.com)