

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Trọng Tài
Trường Đại học Bách khoa Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tiến hành đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ, thực trạng sử dụng bài tập, thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Chúng tôi đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội; Làm cơ sở lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

Từ khóa: thực trạng; huấn luyện; sức mạnh tốc độ; nam sinh viên; trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.

Abstract: By using scientific research methods, assessing the situation of factors affecting the power training, the status of using exercises, the actual state of the power of male students of Hanoi University of Science and Technology football team; We assess the status of power training for male students of the Hanoi University of Science and Technology football team; As a basis for selecting exercises to develop power for male students football team of Hanoi University of Science and Technology.

Keywords: reality, training, power, male students, Hanoi University of Science and Technology.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn phức tạp cao, mang tính chất đối kháng cao nên đòi hỏi các cầu thủ bóng đá phải có kỹ thuật, thể lực dồi dào. Trong thể lực, tố chất sức mạnh tốc độ đóng vai trò rất quan trọng. Đặc biệt, bóng đá hiện đại ngày nay trận đấu diễn ra rất quyết liệt và với tốc độ rất nhanh, các cầu thủ phải thường xuyên va chạm với nhau trong các tình huống tranh chấp bóng. Cầu thủ có được sức mạnh tốc độ tốt, thường dành phần thắng trong những tình huống tranh chấp bóng.

Đánh giá thực trạng giảng dạy và huấn luyện tại khoa GDTC vài năm gần đây cho thấy: thể lực của sinh viên là một điểm yếu của các đội tuyển nói chung và đội tuyển bóng đá nam sinh viên nói riêng. Đặc biệt là yếu tố sức mạnh, tốc độ, đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến đội tuyển bóng đá nam

sinh viên của trường đạt thành tích chưa cao. Xuất phát từ thực tiễn trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***Thực trạng huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội.***

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng chương trình huấn luyện môn Bóng đá cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Để đánh giá thực trạng chương trình huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội qua 1 năm tập. Kết quả được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1. Thời gian tập luyện kỹ - chiến thuật, thể lực và thi đấu (1 năm)

TT	Các hình thức tập luyện	Số giờ huấn luyện	Tổng
			Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	74	25,7
2	Chiến thuật	94	32,6
3	Thể lực	58	20,1
4	Thi đấu	62	21,5
Tổng		288	100

Qua Bảng 1 cho thấy số buổi tập luyện dành cho thể lực là còn ít so với số buổi tập dành cho học kỹ - chiến thuật (số buổi tập luyện thể lực chỉ chiếm 20,1%). Song đây mới là số buổi tập dành riêng cho tập luyện thể lực nói chung.

2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện

viên làm công tác huấn luyện bóng đá tại Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Kết quả được trình bày tại Bảng 2.

Qua Bảng 2 cho thấy: Sức mạnh tốc độ là tố chất thể lực rất quan trọng đối với VĐV Bóng đá. Chính vì vậy thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ (12,0%) so với các tố chất thể lực khác trong chương trình huấn luyện là thấp. Theo một số nhà chuyên môn thì thời gian tập luyện sức mạnh tốc độ chiếm tỷ lệ khoảng 18 - 20% là hợp lý.

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

TT	Nội dung	Số giờ huấn luyện	Tỷ lệ %	
1	Sức nhanh	11	19,0	
2	Sức bền	9	15,5	
3	Sức mạnh	Sức mạnh tối đa	5	8,6
		Sức mạnh tốc độ	7	12,0
		Sức mạnh bền	6	10,3
4	Mềm dẻo	7	12,0	
5	Khả năng phối hợp	13	22,4	
Tổng		58	100	

3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Chúng tôi đã tiến hành phân tích giáo án huấn luyện đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp giảng viên, huấn luyện viên để tìm hiểu về các bài tập sử dụng trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Qua Bảng 3 cho thấy: Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên trong huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội thuộc nhóm bài tập không bóng (chiếm 67,6% lần sử dụng). Nhóm bài tập có bóng và nhóm bài tập trò chơi và thi đấu thì ít được sử dụng (chiếm 16,7 và 15,7%); các bài tập được sử dụng trong huấn luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập.

Bảng 3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

TT	Bài tập	SL sử dụng	Cường độ (%)	Tỷ lệ (%)
Nhóm bài tập không bóng				
1	Chạy 30m XPC (s)	5	100	67,6
2	Chạy đổi hướng	6	95	
3	Nằm sấp chống đẩy (lần)	8	90	
4	Gập thân (lần)	9	90	
5	Bài tập thoát cân	5	90	
6	Bật bực đôi chân	10	95	
7	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	8	75	
8	Hai người bật nhảy	3	95	
9	Ke bụng thang dóng	4	100	
10	Bật với bóng	7	100	
11	Gánh tạ bật nhảy	8		
Nhóm bài tập có bóng				
12	Bật nhảy đánh đầu	4	90	16,7
13	Di chuyển sút bóng liên tục	4	100	
14	Phối hợp chống đẩy, đánh đầu	3	90	
15	Hai người phối hợp chuyền bóng qua lại kết hợp sút cầu môn	3	85	
16	Bài tập dẫn bóng tốc độ	4	95	
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu				
17	Chơi nhảy cừu	3	85	15,7
18	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	3	75	
19	Thi đấu sân nhỏ (7 người)	5	80	
20	Thi đấu sân lớn	6	85	

4. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội

Đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng đá trường Đại học Bách Khoa Hà Nội. Kết quả trình bày ở Bảng 4.

Qua Bảng 4 cho thấy: Sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội còn nhiều hạn chế. Đa số thành tích của các VĐV đều ở mức trung bình và yếu kém. Tỷ lệ yếu kém còn cao, tỷ lệ VĐV ở mức giỏi và khá chiếm tỷ lệ thấp. Sức mạnh tốc độ hạn chế ảnh hưởng rất nhiều đến việc thực hiện kỹ thuật, chiến thuật.

Bảng 4. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội (n = 32)

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Ném biên (m)	3	6	15	4	4
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	6	14	5	2
3	Sút bóng liên tục 5 quả chạy đà 5m (s)	4	7	16	3	2
4	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)	3	6	15	6	2
5	Sút bóng xa chân thuận (m)	3	5	17	5	2

4. KẾT LUẬN

- Thực trạng công số buổi tập luyện dành cho thể lực là còn ít so với số buổi tập dành cho học kỹ - chiến thuật, thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ (12%) so với các tổ chất thể lực khác trong chương trình huấn luyện là thấp; các bài tập được sử dụng trong phát triển sức mạnh

tốc độ cho đối tượng nghiên cứu còn chưa đa dạng về số lượng cũng như chủng loại nên gây nhàm chán trong tập luyện.

- Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng đá Trường Đại học Bách Khoa Hà Nội còn nhiều hạn chế. Đa số thành tích của các em đều ở mức trung bình và yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Trần Đức Dũng và cộng sự (2008), *Giáo trình Bóng đá*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Ma Tuyết Điền (1999), *Bóng đá - Kỹ chiến thuật và phương pháp tập luyện*, Dịch: Đặng Bình, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Ngọc Mỹ (1999), *Giáo trình kỹ thuật đá bóng*, NXB TĐTT, Hà Nội.