

XÂY DỰNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ U14-15 TRƯỜNG NĂNG KHIẾU TDTT TỈNH ĐẮK LẮK

Bùi Thị Thủy¹, Trần Văn Hưng¹, Chu Vương Thìn¹

Ngày nhận bài: 19/8/2021; Ngày phản biện thông qua: 10/9/2021; Ngày duyệt đăng: 30/9/2021

TÓM TẮT

Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bóng đá nói chung và lứa tuổi năng khiếu nói riêng là rất cần thiết hiện nay. Trong nghiên cứu này, chúng tôi tiến hành tổng hợp, thu thập, phỏng vấn điều tra và kiểm tra đánh giá thực trạng sức bền tốc độ cho nam vận động viên (VĐV) bóng đá U14-15 trường Năng khiếu Thể dục Thể thao (TDTT) tỉnh Đắk Lắk. Kết quả nghiên cứu đã xây dựng hệ thống bài tập có tính khả thi để nâng cao sức bền tốc độ gồm 06 nhóm bài tập không bóng (Chạy 30m x 5l(s); Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20, 40, 60m; Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 02 phút; Chạy theo hàng dọc, người cuối cùng dùng tốc độ bút lên hàng đầu; Di chuyển bật nhảy đánh đầu; Chạy biến tốc 100m) và 6 nhóm bài tập với bóng (Dẫn bóng tốc độ 3 lần 30m; Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau; Phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng; Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào 5m50; Thi đấu cầu môn nhỏ với điều kiện; Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục). Hệ thống này sẽ được triển khai rộng rãi với VĐV U14-15 trường Năng khiếu TDTT tỉnh Đắk Lắk trong thời gian tới, đặc biệt là những bài tập gắn liền với môn bóng đá.

Từ khóa: *Thực trạng, bài tập, sức bền tốc độ, nam VĐV bóng đá U14-15.*

1. MỞ ĐẦU

Thể dục thể thao có vai trò quan trọng trong đời sống xã hội, nó góp phần nâng cao sức khỏe, phát triển con người toàn diện và cân đối, đảm bảo cho con người lao động sản xuất và bảo vệ Tổ quốc.

Bóng đá là môn thể thao mang tính tập thể và đối kháng, thời gian tập luyện và thi đấu kéo dài đòi hỏi các cầu thủ phải tập trung chú ý cao, có khả năng thực hiện các động tác chuyên môn và khả năng duy trì thể lực trong suốt thời gian tập luyện, thi đấu. Trong các nhân tố quyết định đến hiệu quả thi đấu như: Tâm lý, kỹ thuật, chiến thuật... thì thể lực có vai trò rất quan trọng.

Trong các tố chất thể lực thì sức bền tốc độ có vai trò quan trọng, nó là cơ sở để đánh giá trình độ thể lực của vận động viên bóng đá, sức bền tốc độ được biểu hiện rất rõ ở những pha đua tranh tốc độ, tranh cướp bóng, di chuyển không bóng.

Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của các cầu thủ bóng đá U15 trường năng khiếu TDTT tỉnh Đắk Lắk. Chúng tôi nhận thấy sức bền tốc độ của các cầu thủ còn nhiều hạn chế, có sự giảm sút nhiều cuối buổi tập và thi đấu. Thực trạng này do nhiều nguyên nhân trong đó phải kể tới một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho VĐV sử dụng trong nhiều năm qua đã cũ không còn phù hợp với bóng đá hiện đại, phương pháp huấn luyện chưa có khoa học chủ yếu dựa vào kinh nghiệm bản thân huấn luyện viên (HLV) như cường độ, thời gian, khối lượng vận động chưa hợp lý. Thực tế có nhiều

công trình nghiên cứu và được đánh giá cao:

Tầm quan trọng sức bền tốc độ cho VĐV bóng đá để nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu bóng đá. Đã có một số công trình nghiên cứu khoa học về lĩnh vực phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV như Trần Duy Hòa (2012) nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên bóng đá trẻ ở giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu; Võ Văn Quyết (2016). Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 16-17 và Vũ Thị Hậu (2009) nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV Bóng đá lứa tuổi 15-16 tỉnh Thái Nguyên.

Xuất phát từ thực tiễn trên việc nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bóng đá U14-15 trường Năng khiếu TDTT tỉnh Đắk Lắk là quan trọng và cần thiết.

2. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Nội dung nghiên cứu

Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV bóng đá U14-15 trường năng khiếu TDTT tỉnh Đắk Lắk.

Đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bóng đá U14-15 trường năng khiếu TDTT tỉnh Đắk Lắk.

Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền tốc độ của nam VĐV bóng đá U14-15 trường năng

¹Khoa Sư phạm, Trường Đại học Tây Nguyên;

Tác giả liên hệ: Bùi Thị Thủy; ĐT: 0906531377; Email: btthuy@ttn.edu.vn.com.