



GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC TẠI NHÀ - HÈ 2023
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TÓM TẮT NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	10 bài tập tăng thể lực và cải thiện sự nhanh nhẹn dành cho người chơi đá bóng
Hoạt động học sinh cần thực hiện: Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	1. Tóm tắt kiến thức cần nhớ (Phụ lục – Đính kèm) 2. Tài liệu tham khảo: video một số bài tập cải thiện tốc độ với thang dây (<i>link đính kèm phụ lục</i>) 3. Yêu cầu: – Học sinh xem tài liệu và thực hiện bài tập tại nhà – Học sinh ghi chép cẩn thận và đầy đủ các kiến thức cần nhớ. – Trong quá trình tự học tại nhà, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.

PHỤ LỤC

10 BÀI TẬP TĂNG THỂ LỰC VÀ CẢI THIỆN SỰ NHANH NHẼN DÀNH CHO NGƯỜI CHƠI ĐÁ BÓNG

Những bài tập dưới đây được thiết kế để tăng cường toàn diện thể lực của bạn. Luyện tập đều đặn sẽ giúp bạn đá bóng tốt hơn.

Bài tập bao gồm những nội dung sau:

- TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC TẬP THỂ LỰC
- CÁC LOẠI BÀI TẬP THỂ LỰC
- 10 BÀI TẬP TĂNG THỂ LỰC CHO DÂN BÓNG ĐÁ

1. Tập sức mạnh
2. Tập sức bền
3. Tập di chuyển

Các cầu thủ hàng đầu thế giới như Ronaldo hay Messi đều không dành tất cả thời gian để luyện tập với trái bóng. Bên cạnh luyện tập chiến thuật và kỹ thuật với bóng, luyện tập để tăng cường thể lực là điều không thể thiếu.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC TẬP THỂ LỰC



• **Cải thiện sức mạnh:** Việc tập thể lực sẽ giúp cầu thủ tăng cường sức mạnh giúp họ thực hiện các cú nước rút hoặc tranh chấp bóng lợi thế hơn.

- **Cải thiện sức bền:** Một trận thi đấu đá bóng kéo dài trong suốt 90 phút đôi khi có thêm cả đá hiệp phụ sẽ bào mòn thể lực của cầu thủ. Việc tập thể lực sẽ giúp cầu thủ có khả năng chịu đựng tốt hơn khi phải thi đấu trong thời gian dài.

- **Phòng tránh chấn thương:** Tập thể lực sẽ giúp hệ cơ - xương - khớp của các vận động viên khỏe hơn, từ đó sẽ hạn chế các chấn thương có thể xảy ra do vận động mạnh.

CÁC LOẠI BÀI TẬP THỂ LỰC



- **Bài tập sức mạnh:** Cơ bắp là nguồn sức mạnh của các cầu thủ trong thi đấu. Để luyện tập cơ bắp, các cầu thủ thường xuyên tới phòng gym và luyện tập với tạ.

- **Bài tập sức bền:** Trong mỗi trận bóng, các cầu thủ thường xuyên phải chạy từ 8 đến 10 km. Do đó các bài tập chạy để cải thiện là điều không thể thiếu.

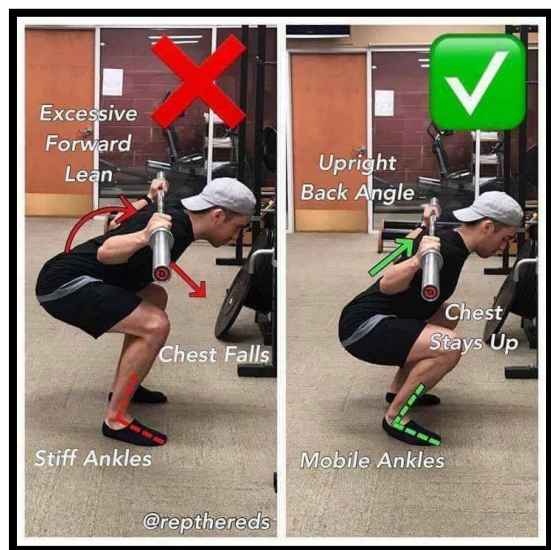
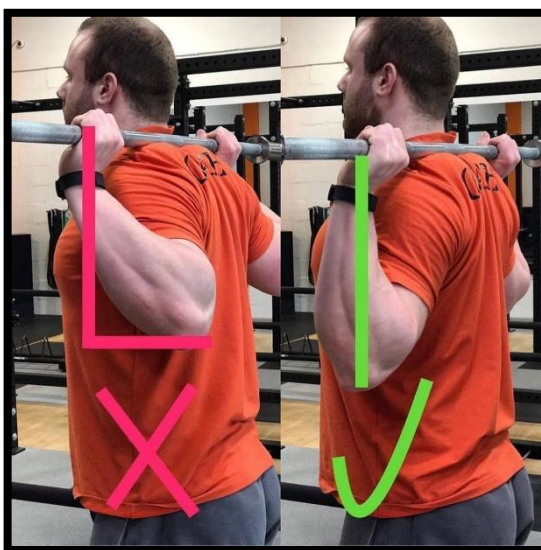
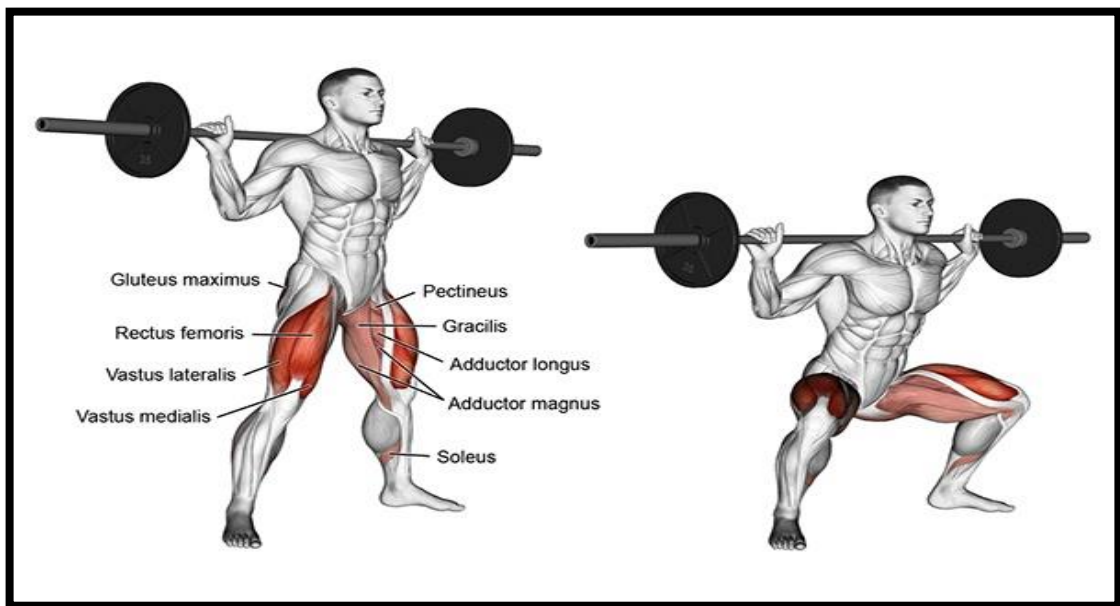
- **Bài tập di chuyển:** Khi thi đấu đá bóng, các cầu thủ thường xuyên phải rê dắt bóng, cản bóng và đổi hướng liên tục trong khi bị đối phương vây quanh. Chính vì vậy, các bài tập di chuyển rất quan trọng.

10 BÀI TẬP TĂNG THỂ LỰC CHO DÂN BÓNG ĐÁ

1. Tập sức mạnh

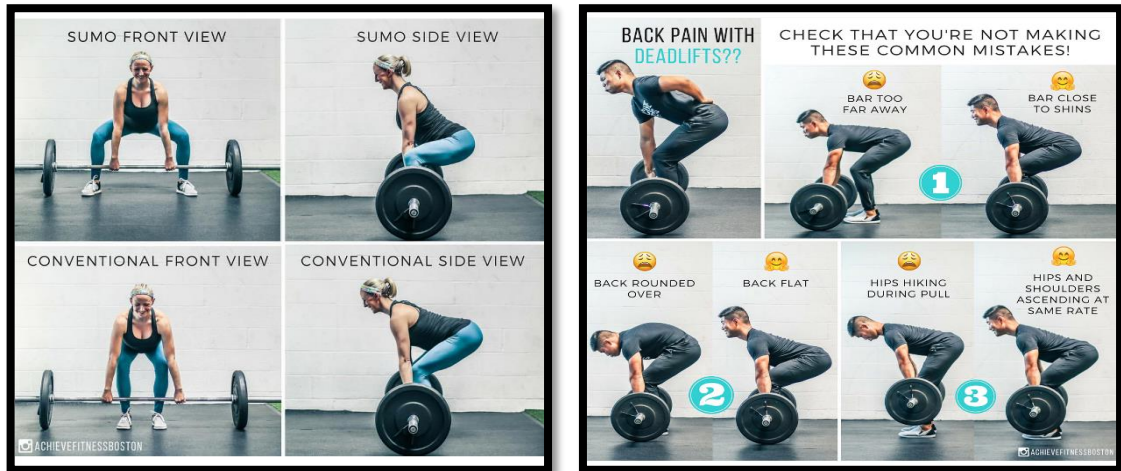
1.1. Gánh tạ đòn (Barbell squat)

- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh toàn thân đặc biệt là cơ bắp đùi.
- Số lần: 8 - 10 lần x 3 hiệp
- Cách thực hiện: Bắt đầu với hai chân rộng bằng vai và thanh tạ đặt trên vai. Giữ lưng thẳng và hạ thấp trọng tâm dần đến khi hông thấp hơn đầu gối, sau đó đẩy tạ lên vị trí bắt đầu.



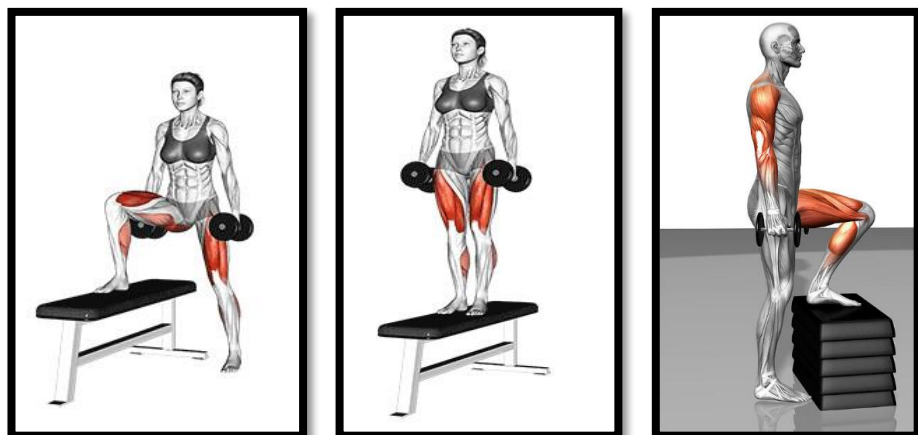
1.2. Deadlift

- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh cơ đùi sau, lưng dưới.
- Số lần: 8 - 10 lần x 3 hiệp
- Cách thực hiện: Hai chân đứng rộng bằng vai, hơi cong gối và hai tay nắm chặt thanh tạ. Giữ thẳng lưng và nhấc tạ đòn thẳng lên. Cố gắng không để bị cong lưng để tránh ảnh hưởng tới cột sống. Hạ tạ xuống từ từ với lưng thẳng như khi nhấc tạ lên



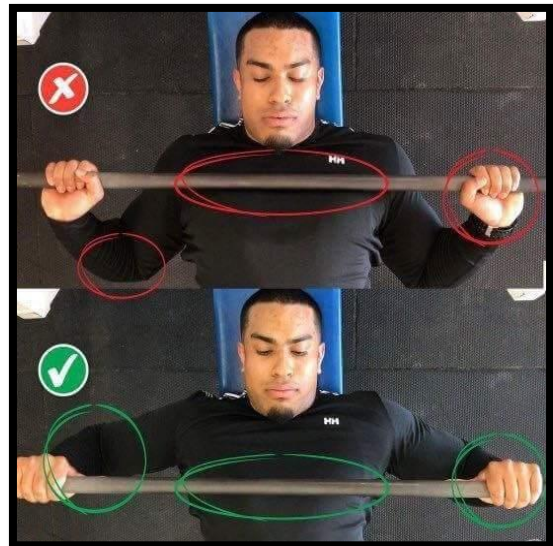
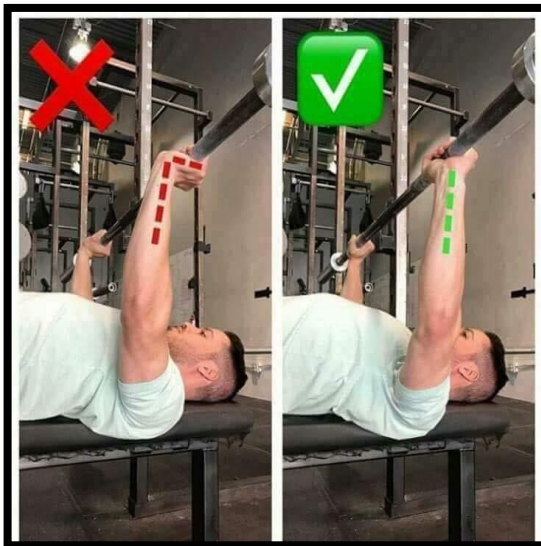
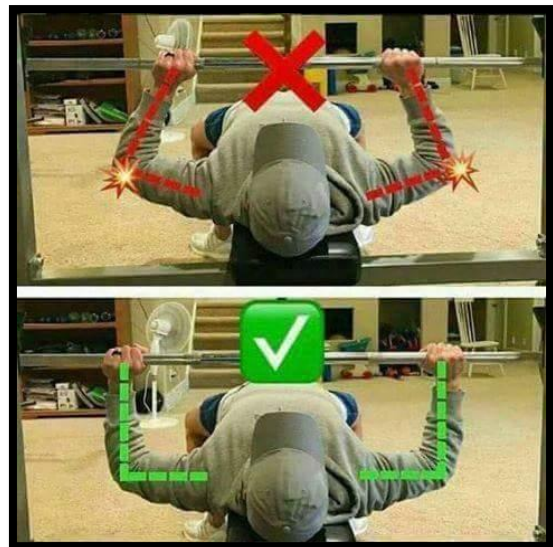
1.3. Cầm tạ đơn bước lên cao

- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh cho cơ đùi trước, cơ đùi sau và các dây chằng liên quan giúp cầu thủ bật nhảy tốt hơn.
- Số lần: 10 - 15 lần mỗi chân x 3 hiệp
- Cách thực hiện: Xách tạ đơn bằng hai tay, đứng thẳng hai chân rộng bằng vai. Bước lên bậc cao hoặc ghế băng trong khi giữ tạ ở tư thế thẳng tay. Bước xuống và lặp lại động tác.



1.4. Đẩy tạ đòn trên ghế băng

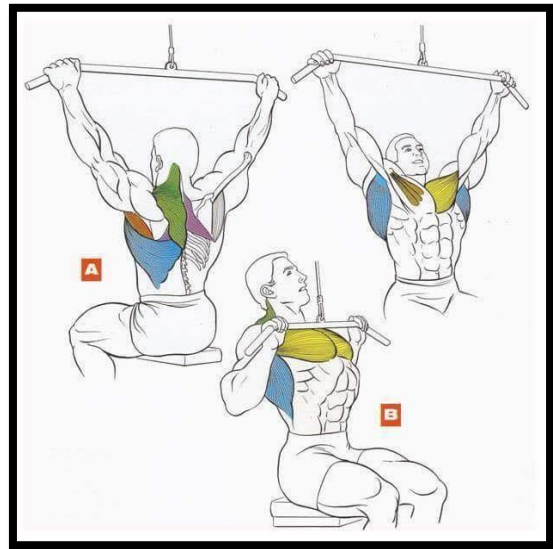
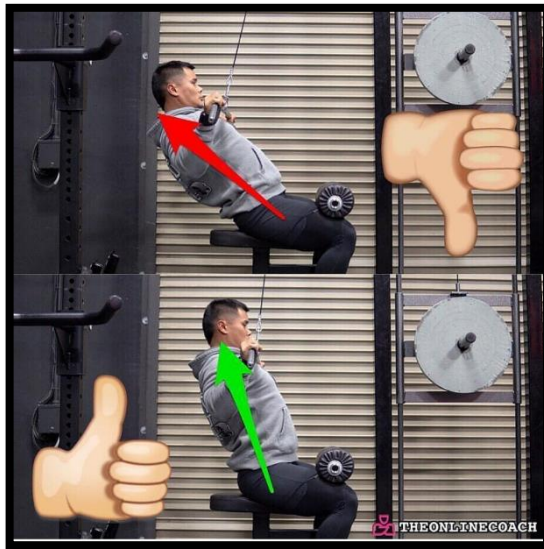
- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh cho cơ ngực, cân bằng giữa phần trên và dưới của cơ thể
- Số lần: 8 - 10 lần x 3 hiệp
- Thực hiện: Nằm trên ghế băng, hai tay cầm tạ đòn rộng bằng vai. Từ từ hạ tạ xuống đến khi thanh đòn chạm ngực sau đó đẩy tạ lên vị trí ban đầu. Cố gắng hạ tạ xuống chậm và đẩy tạ lên nhanh.



1.5. Kéo xô với máy

- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh cho cơ xô + lưng, hỗ trợ đánh tay khi chạy
- Số lần: 10 - 15 lần x 3 hiệp

- Thực hiện: Nằm thanh đòn máy kéo rộng hơn vai, uốn ngực. Kéo tạ xuống đến khi thanh đòn chạm ngực sau đó từ từ hạ tạ xuống vị trí ban đầu.



1.6. Gập bụng

- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh cơ bụng, nhóm cơ core.
- Số lần 12 - 15 lần
- Thực hiện: Nằm trên sàn, co chân thành một góc 90 độ. Móc chân vào vật cố định hoặc nhờ người giữ. Bắt đầu gập người lên, giữ cho lưng cong lên. Từ từ hạ trọng tâm xuống vị trí ban đầu. Lưu ý lên nhanh và xuống chậm.



2. Tập sức bền

2.1. Chạy bền

- Tác dụng: Làm nóng cơ thể, cải thiện khả năng sử dụng năng lượng trong cơ thể để chạy trong thời gian dài
- Thời gian: 30 - 45 phút
- Thực hiện: Chạy với tốc độ chậm sao cho nhịp thở chậm và điều hòa. Duy trì chạy trong thời gian nhất định. Cố gắng tập từ 2 - 3 buổi một tuần



2.2. Chạy nước rút

- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh cơ bắp, khả năng nước rút chạy theo bóng
- Số lần: Chạy nước rút từ 60 - 100 m thực hiện từ 4 - 10 lần tùy theo khả năng
- Thực hiện: Khởi động từ 15 - 20 phút chạy bền. Chạy thật nhanh trong 60 đến 100 mét nghỉ hoặc chạy chậm từ 400 đến 600 mét và lặp lại.

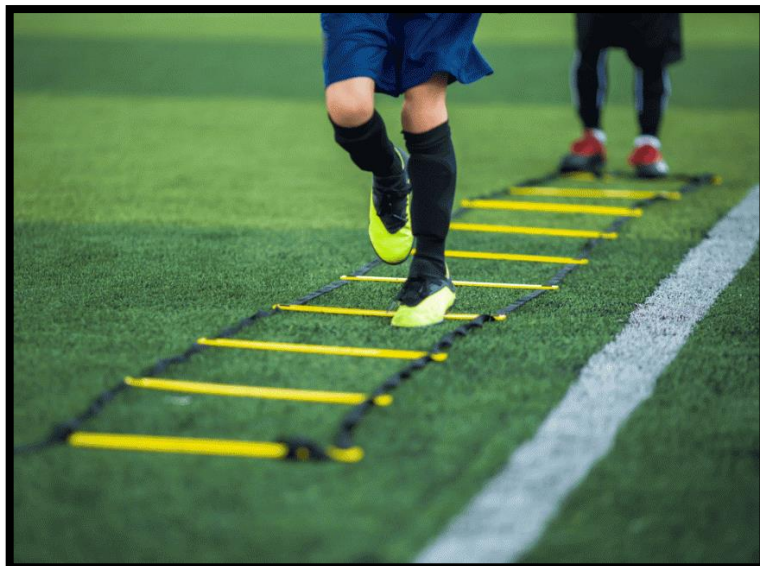


3. Tập di chuyển



3.1. Chạy bước nhỏ dọc thang dây

- Tác dụng: Hỗ trợ khả năng di chuyển nhanh nhẹn theo chiều dọc khi bị bao vây bởi đối phương trong không gian hẹp
- Số lần: từ 8 - 10 lần
- Thực hiện: Trãi thang dây, chạy bước nhỏ với tốc độ chậm theo chiều dọc của thang.



3.2. Chạy bước nhỏ ngang thang dây

- Tác dụng: Cải thiện khả năng di chuyển nhanh nhẹ theo chiều ngang khi bị đối phương bao vây, khả năng đổi hướng.

- Số lần: Từ 8 - 10 lần

• Thực hiện: Trãi thang dây, chạy bước nhỏ tại chỗ sau đó di chuyển với tốc độ chậm theo chiều ngang của thang.



Trên đây là tổng hợp 10 bài tập rèn luyện thể lực cho và sự nhanh nhẹn cho người chơi đá bóng. Chú ý luyện tập đều đặn để nhận về kết quả tối ưu nhất.

Đường link video tham khảo một số bài tập cải thiện tốc độ với thang dây dành cho người tập đá bóng <https://youtu.be/tMY5Cj39xN8>

HẾT