

# 10 BÀI TẬP TĂNG THỂ LỰC CHO DÂN BÓNG ĐÁ

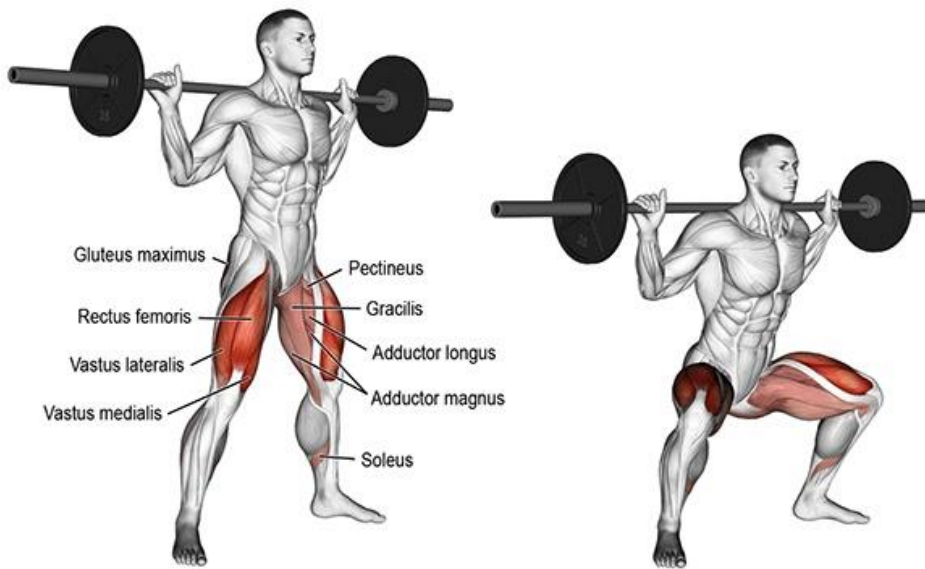
## 1. Tập sức mạnh



Tập thể lực cho người chơi bóng đá

### *1.1. Gánh tạ đòn*

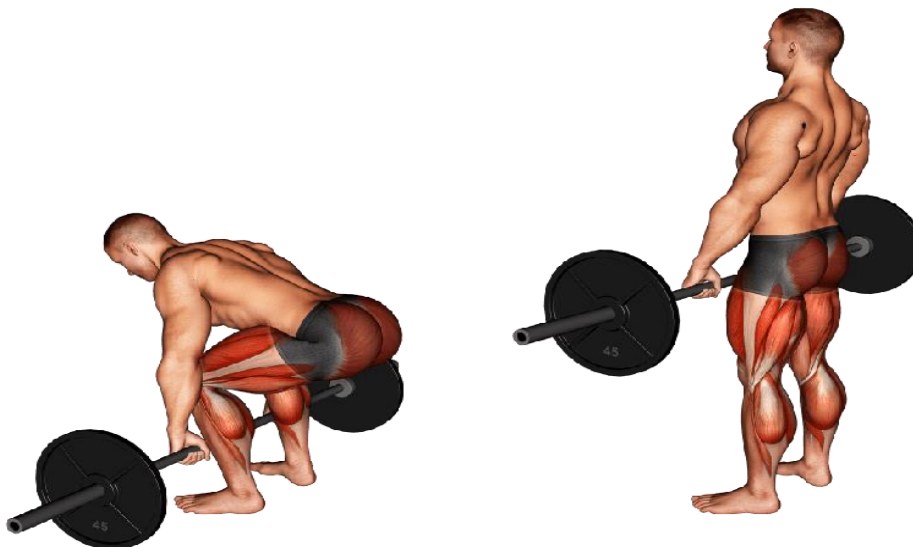
- Tác dụng: Tăng cường sức mạnh toàn thân đặc biệt là cơ bắp đùi.
- Số lần: 8 - 10 lần x 3 hiệp
- Cách thực hiện: Bắt đầu với hai chân rộng bằng vai và thanh tạ đặt trên vai. Giữ lưng thẳng và hạ thấp trọng tâm dần đến khi hông thấp hơn đầu gối, sau đó đẩy tạ lên vị trí bắt đầu.



## Tập thể lực cho người chơi bóng đá

### 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



## Tập thể lực cho người chơi bóng đá

### 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 bục 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.



Tập thể lực cho người chơi bóng đá

### 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: Nắm 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.



Tập thể lực cho người chơi bóng đá

#### 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.



Tập thể lực cho người chơi bóng đá

## 2. Tập sức bền



Tập thể lực

cho người chơi bóng đá

### *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



Tập thể lực cho người chơi bóng đá

#### 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: Trải thang dây, chạy bước nhỏ với tốc độ chậm theo chiều dọc của thang.



Tập thể lực cho người chơi bóng đá

### 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.



Tập thể lực cho người chơi bóng đá

*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.*