

Đánh giá sự khác biệt về sức bền chuyên môn của nữ vận động viên bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội theo vị trí chuyên môn thi đấu

ThS. Trịnh Kiên

TÓM TẮT:

Trong huấn luyện bóng đá hiện đại, sức bền chuyên môn (SBCM) là nhân tố xác định ảnh hưởng lớn đến thành tích thi đấu và là nhân tố xác định thành tích tập luyện, khả năng chịu đựng lượng vận động của vận động viên (VĐV). Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được sự khác biệt về SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội giữa các vị trí thi đấu, làm cơ sở để xây dựng, ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho VĐV ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Từ khóa: sức bền chuyên môn; sự khác biệt; nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17.

ABSTRACT:

In the training of modern football, the professional endurance is one of factors to certify of great influence on competition performance and determine athletes' performance and stamina tolerance. The research results have evaluated the difference in the professional strength of female footballers, ages 16 - 17 in Hanoi among the competition positions as a basis for building and applying the standard to assess the professional strength for footballers at the deep specialized training stage.

Keywords: specialize strength; difference; female footballers, ages 16 - 17.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền là chỉ năng lực đấu tranh chống mệt mỏi trong thời gian hoạt động kéo dài và khả năng hồi phục của cơ thể. Có thể thấy, SBCM đặc trưng của VĐV bóng đá là sức bền tốc độ. Sức bền tốc độ là một dạng sức bền, là năng lực của VĐV nhằm chống lại mệt mỏi khi thực hiện các nhiệm vụ vận động đòi hỏi tốc độ gần tối đa, tối tối đa trong điều kiện năng lượng được cung cấp chủ yếu thông qua quá trình ư, yếm khí. Sức bền tốc độ trong bóng đá là khi lặp đi lặp lại các cự ly tốc độ với tần số lớn luôn gắn liền với điều kiện tập luyện và thi đấu - gọi là sức bền tốc độ.



(Ảnh minh họa)

Trong huấn luyện, kiểm tra - đánh giá nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa sâu, dựa trên đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi, khi tiến hành huấn luyện phát triển SBCM, cần ưu tiên phát triển sức bền ưa khí nhiều hơn sức bền yếm khí. Bài tập phát triển sức bền cho cầu thủ bóng đá trẻ rất phong phú và đa dạng. Cơ bản là sử dụng hợp lý cho từng đối tượng, từng vị trí chuyên môn thi đấu (tiền đạo, tiền vệ, hậu vệ, thủ môn...), từng thời kỳ huấn luyện để đạt được mục đích, yêu cầu đề ra.

Nội dung bài viết giới thiệu kết quả đánh giá sự khác biệt về SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội giữa các vị trí thi đấu, làm cơ sở để xây dựng, ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho VĐV ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra sự phạm; kiểm tra tâm lý; kiểm tra y sinh học; toán học thống kê.

Bảng 1. Kết quả so sánh sbcm của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 thành phố Hà Nội theo các vị trí chuyên môn thi đấu có cùng độ tuổi

TT	Test	Kết quả kiểm tra theo các tuyến ($\bar{X} \pm \delta$)				So sánh			p
		Tiền vệ (n = 10) (1)	Hậu vệ (n = 10) (2)	Tiền đạo (n = 9) (3)	Thủ môn (n = 5) (4)	t _{1,2} t _{bảng=2,101}	t _{1,3} t _{bảng=2,110}	t _{1,4} t _{bảng=2,179}	
1	Soát vòng hồ Landol (bit/s)	1.92±0.05	1.83±0.05	1.91±0.06	1.81±0.05	4.123	3.215	3.294	<0.05
2	Phản xạ mắt - chân (ms)	363.44±9.23	351.11±8.57	340.27±10.68	327.28±8.25	3.096	2.422	2.534	<0.05
3	Chạy 5 × 30 m (s)	24.88±0.86	25.79±0.96	24.58±1.17	26.12±1.08	2.232	2.442	2.476	<0.05
4	Chạy con thoi 7 × 50 m (s)	69.98±1.71	72.13±2.26	68.48±3.05	72.33±2.49	2.397	2.930	2.551	<0.05
5	Chạy 400m XPT (s)	76.54±2.86	79.62±3.22	74.90±3.09	79.14±2.94	2.259	3.257	2.541	<0.05
6	Cooper test (m)	2378.88±72.32	2302.22±76.66	2399.34±62.86	2289.97±71.22	2.300	3.031	2.869	<0.05
7	Yo-Yo IR1 test (m)	1871.66±71.87	1803.36±60.23	1887.76±47.57	1769.66±74.50	2.303	3.405	3.200	<0.05
8	Di chuyển sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	32.27±1.05	33.45±0.82	32.22±1.33	34.44±1.46	2.813	2.383	2.804	<0.05
9	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 5 quả liên tục (s)	52.26±2.37	54.62±2.04	52.24±1.80	55.47±2.52	2.384	2.703	2.533	<0.05
10	Chỉ số công năng tim (HW)	9.97±0.40	10.44±0.38	10.02±0.37	11.23±0.46	2.677	2.427	5.017	<0.05
11	VO ₂ Max (ml/ph/kg)	47.77±1.55	46.06±1.86	47.99±1.78	45.16±1.60	2.234	2.309	3.045	<0.05
12	VO ₂ /HR (ml/mđ)	16.67±0.66	16.06±0.50	16.65±0.56	15.55±0.51	2.330	2.407	3.735	<0.05
13	VE (lít/ph)	81.22±2.71	78.43±2.38	81.11±2.14	75.89±2.99	2.443	2.578	3.441	<0.05

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các chỉ tiêu, test đánh giá SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện, kiểm tra - đánh giá SBCM cho nữ VĐV bóng đá trẻ tại các câu lạc bộ trên phạm vi toàn quốc, căn cứ vào kết quả phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 13 chỉ tiêu, test đánh giá SBCM cho nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội, bao gồm:

Nhóm yếu tố tâm lý:

- 1) Soát vòng hồ Landol (bit/s).
- 2) Phản xạ mắt - chân (ms).

Nhóm yếu tố thể lực chuyên môn:

- 3) Chạy 5 x 30 m (s).
- 4) Chạy con thoi 7 x 50 m (s).
- 5) Chạy 400m xuất phát thấp (s).
- 6) Cooper test (m).
- 7) Yo-Yo IR1 test (m).
- 8) Di chuyển sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s).
- 9) Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 5 quả liên tục (s).

Nhóm yếu tố y sinh học:

- 10) Chỉ số công năng tim (HW).
- 11) VO₂Max (ml/ph/kg).
- 12) VO₂/HR (ml/mđ).
- 13) VE (lít/ph).

Đây là các chỉ tiêu, các test trên được đa số các ý kiến lựa chọn và đều xếp chúng ở mức độ quan trọng

đến rất quan trọng trong việc kiểm tra, đánh giá SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội (từ 85.00% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó có trên 75.00% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ quan trọng đến rất quan trọng). Mặt khác, 13 chỉ tiêu, test này đã được nghiên cứu kiểm nghiệm hệ số thông báo với hiệu suất thi đấu của VĐV ($r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$), hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra bằng phương pháp test lặp lại (với $r > 0.80$).

2.2. So sánh sự khác biệt SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội giữa các vị trí chuyên môn thi đấu có cùng độ tuổi

Nhằm mục đích so sánh sự khác biệt SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội theo các vị trí chuyên môn thi đấu, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra trên 13 chỉ tiêu, test đã lựa chọn của 61 nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội theo các vị trí chuyên môn đã xác định (tiền đạo, tiền vệ, hậu vệ, thủ môn...). Kết quả thu được ở bảng 1 và 2.

Từ kết quả thu được ở các bảng 1 và bảng 2 cho thấy: Ở các lứa tuổi 16 và 17, kết quả kiểm tra trên 13 chỉ tiêu, test đánh giá SBCM đều có chung một xu hướng như sau:

- Ở các lứa tuổi 16 và 17, kết quả kiểm tra ở 13 chỉ tiêu, test đánh giá SBCM thuộc các nhóm yếu tố tâm lý, thể lực chuyên môn, y sinh học đều có sự gia tăng về thành tích theo lứa tuổi; đồng thời có sự khác biệt giữa nữ VĐV bóng đá ở các tuyến tiền vệ, hậu vệ, tiền đạo và thủ môn ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$).

- Tuy có sự khác biệt giữa VĐV các tuyến tiền vệ,

Bảng 2. Kết quả so sánh sbcm của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 17 thành phố Hà Nội theo các vị trí chuyên môn thi đấu có cùng độ tuổi

TT	Test	Kết quả kiểm tra theo các tuyến ($\bar{X} \pm \delta$)				So sánh			P
		Tiền vệ (n = 7) (1)	Hậu vệ (n = 8) (2)	Tiền đạo (n = 8) (3)	Thủ môn (n = 4) (4)	t _{1,2} t _{hàng} =2.160	t _{1,3} t _{hàng} =2.145	t _{1,4} t _{hàng} =2.228	
1	Soát vòng hồ Landol (bit/s)	1.97±0.05	1.89±0.05	1.96±0.06	1.87±0.05	3.070	2.529	2.641	<0.05
2	Phản xạ mắt - chân (ms)	349.46±8.88	338.53±8.26	327.42±10.28	314.67±7.93	2.457	2.383	2.370	<0.05
3	Chạy 5 × 30 m (s)	24.41±0.91	25.48±0.95	24.12±1.14	25.89±1.05	2.227	2.594	2.679	<0.05
4	Chạy con thoi 7 × 50 m (s)	68.81±2.23	71.66±2.37	67.34±3.00	71.37±2.74	2.397	3.195	2.326	<0.05
5	Chạy 400m XPT (s)	75.82±2.46	78.66±2.52	74.20±2.31	77.88±2.52	2.205	3.685	2.449	<0.05
6	Cooper test (m)	2461.12±57.59	2377.78±53.26	2482.29±65.04	2312.11±104.97	2.896	3.516	2.970	<0.05
7	Yo-Yo IR1 test (m)	1981.11±62.60	1886.68±85.66	1998.15±50.35	1842.32±74.43	2.457	3.173	3.777	<0.05
8	Di chuyển sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	31.57±0.96	32.78±1.02	31.53±0.67	33.06±1.07	2.362	2.895	2.617	<0.05
9	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn 5 quả liên tục (s)	51.72±1.54	53.49±1.52	51.68±1.70	54.18±1.76	2.238	2.251	2.354	<0.05
10	Chỉ số công năng tim (HW)	9.58±0.37	10.12±0.39	9.62±0.36	10.27±0.45	2.734	2.665	2.538	<0.05
11	VO ₂ Max (ml/ph/kg)	48.86±1.54	46.92±1.38	49.08±2.02	46.36±1.70	2.556	2.505	2.458	<0.05
12	VO ₂ /HR (ml/mđ)	17.45±0.58	16.68±0.67	17.43±0.67	16.52±0.58	2.383	2.233	2.414	<0.05
13	VE (lít/ph)	84.89±3.43	80.12±3.10	84.77±2.24	79.98±3.31	2.810	3.440	2.611	<0.05

hậu vệ, tiền đạo và thủ môn; nhưng nhìn vào kết quả kiểm tra ở các chỉ tiêu, test đánh giá SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 và lứa tuổi 17 thuộc tuyến tiền vệ và tuyến tiền đạo, cũng như tuyến hậu vệ và thủ môn đều có sự đồng đều nhau. Điều đó cho thấy, các nữ VĐV bóng đá trẻ hàng tiền vệ và hàng tiền đạo có SBCM (thể hiện qua các yếu tố chức năng, tâm lý, thể lực chuyên môn) tốt hơn hẳn so với các nữ VĐV bóng đá ở các vị trí hậu vệ và thủ môn có cùng độ tuổi. Kết quả nghiên cứu này cũng phù hợp với các công trình nghiên cứu của các tác giả Phạm Xuân Thành (2007); Trần Duy Hòa (2012); Võ Văn Quyết (2016)...

3. KẾT LUẬN

- Kết quả kiểm tra các nội dung (tiêu chí) đánh giá SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 theo vị trí

chuyên môn thi đấu đều có sự tăng trưởng theo lứa tuổi và theo thời gian tập luyện. Cùng với sự phát triển theo lứa tuổi từ 16 tuổi đến 17 tuổi và dưới ảnh hưởng của chương trình huấn luyện giai đoạn chuyên môn hóa sâu, SBCM của các VĐV đã có sự thay đổi rõ rệt theo xu hướng tiếp cận thích nghi với môi trường hoạt động bóng đá.

- Khi so sánh SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 theo các vị trí chuyên môn thi đấu có cùng độ tuổi, các cầu thủ hàng tiền vệ và tiền đạo đã khẳng định được ưu thế vượt trội hơn so với cầu thủ ở các vị trí chuyên môn khác (hậu vệ và thủ môn) với sự khác biệt có độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó là một minh chứng về vai trò hàng đầu của các nữ VĐV bóng đá tuyến tiền vệ, tiền đạo về yếu tố SBCM trong tập luyện và thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Alagich. R. (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội, Dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu.
2. 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*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. 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*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Xuân Thành (2007), *Nghiên cứu tiêu chí đánh giá năng lực nam vận động viên bóng đá trẻ lứa tuổi 14 - 16 (giai đoạn chuyên môn hóa sâu)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SBCM cho nữ vận động viên bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội” - Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao. Đề tài luận án bước đầu đã hoàn thành ở giai đoạn cuối theo kế hoạch nghiên cứu, dự kiến bảo vệ trước Hội đồng đánh giá luận án cấp cơ sở và cấp Viện trong năm 2019.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/3/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/4/2019; ngày chấp nhận đăng: 15/5/2019)