

Đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của nữ vận động viên bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội

TÓM TẮT:

Để phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) cho vận động viên (VĐV) bóng đá có hiệu quả đòi hỏi phối hợp sử dụng các phương pháp và lựa chọn phương tiện một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm của VĐV. Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng tổ chức SBCM của nữ VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội, làm cơ sở để ứng dụng hệ thống bài tập phát triển SBCM cho VĐV ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Từ khóa: đánh giá thực trạng; sức bền chuyên môn; nữ vận động viên bóng đá lứa tuổi 16 - 17.

ABSTRACT:

To develop the professional endurance for footballers effectively, it is the need to cooperate and use the methods and selecting science methods suitable with the characteristics of the footballers. The research results have been evaluated the current situation on the professional strength of female soccers of the ages of 16-17 in Hanoi as a basis for applying the exercise system to develop professional endurance for the footballers at the deep specialized training stage.

Keywords: evaluate reality; specialize strength; female footballers, ages 16 - 17

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể thao nói chung và bóng đá nữ nói riêng, đòi hỏi phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, trạng thái tâm lý, môi trường và phương tiện tập luyện với phát triển tổ chức thể lực, đặc biệt là SBCM. Huấn luyện phát triển SBCM sẽ đảm bảo phát triển mối quan hệ chặt chẽ giữa nâng cao năng lực tổ chức của cơ thể VĐV với việc nâng cao năng lực tâm lý, có tác dụng tích cực đến việc giáo dục các phẩm chất, nhân cách, đặc biệt là giáo dục ý chí cho VĐV. Điều này được thể hiện ở những cố gắng nỗ lực hoàn thành khối lượng tập luyện, phấn đấu vượt qua được những thành tích của bản thân để vươn tới các thành tích mới, rèn

ThS. Trịnh Kiên ■



(Ảnh minh họa)

luyện bản lĩnh vững vàng, chủ động sáng tạo trong thi đấu. Do đó, việc huấn luyện SBCM cho VĐV bóng đá nữ có ý nghĩa đặc biệt quan trọng là khâu không thể thiếu trong quá trình đào tạo, đặc biệt là đào tạo VĐV bóng đá trẻ (lứa tuổi 16 - 17), mà vấn đề này cho đến nay các HLV vẫn chưa thực sự coi trọng trong công tác đào tạo - huấn luyện.

Nội dung bài viết giới thiệu kết quả đánh giá thực trạng SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội, làm cơ sở để triển khai nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển 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.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Thông qua các bước triển khai giải quyết các nội dung nghiên cứu, nghiên cứu đã xác định được hệ thống gồm 13 chỉ tiêu, test đánh giá SBCM cho nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội (theo các vị trí chuyên môn thi đấu: tiền vệ, hậu vệ, tiền đạo, thủ môn) thuộc các nhóm yếu tố tâm lý, thể lực chuyên môn và y sinh học (các chỉ tiêu, các test được trình bày ở bảng 1 và 2). Các test trên đây đều đảm bảo đủ cơ sở khoa học, cũng như đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo cần thiết.

Trên cơ sở kết quả theo dõi và kiểm tra sự phạm với thời gian 12 tháng, căn cứ vào 13 chỉ tiêu, test lựa chọn, nghiên cứu cũng đã xây dựng được hệ thống

tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nữ VĐV bóng đá thành phố Hà Nội theo các vị trí chuyên môn thi đấu ở lứa tuổi 16 - 17. Trong đó, tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SBCM cho nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 theo các tuyến đã được xây dựng theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém; đồng thời đã kiểm nghiệm thực tiễn như sau (căn cứ theo thang điểm 10 - thang độ C của từng test):

Mức Tốt: ≥ 117.00 (điểm); Mức Khá: từ 91.00 $\rightarrow$ < 117.00 (điểm); Mức Trung bình: từ 65.00 $\rightarrow$ < 91.00 (điểm); Mức Yếu: từ 39.00 $\rightarrow$ < 65.00 (điểm); Mức Kém: < 39.00 (điểm).

Sau khi đã xây dựng được thang điểm đánh giá SBCM, nghiên cứu đã tiến hành tổ chức kiểm tra

Bảng 1. Thực trạng SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra theo vị trí chuyên môn ($\bar{X} \pm \delta$)							
		Tiền vệ (n = 31)	C _V	Hậu vệ (n = 27)	C _V	Tiền đạo (n = 27)	C _V	Thủ môn (n = 16)	C _V
1	Soát vòng hồ Landol (bit/s)	1.82 $\pm$ 0.20	11.12	1.74 $\pm$ 0.21	12.21	1.81 $\pm$ 0.22	12.22	1.72 $\pm$ 0.21	12.32
2	Phản xạ mắt - chân (ms)	381.61 $\pm$ 46.40	12.16	368.67 $\pm$ 46.44	12.60	357.28 $\pm$ 46.48	13.01	343.64 $\pm$ 46.44	13.51
3	Chạy 5 $\times$ 30 m (s)	26.12 $\pm$ 2.84	10.86	27.08 $\pm$ 2.72	10.05	25.81 $\pm$ 2.60	10.09	27.43 $\pm$ 2.72	9.92
4	Chạy con thoi 7 $\times$ 50 m (s)	73.48 $\pm$ 7.19	9.78	75.74 $\pm$ 6.98	9.21	71.91 $\pm$ 6.77	9.41	75.95 $\pm$ 6.98	9.19
5	Chạy 400m XPT (s)	80.37 $\pm$ 11.43	14.22	83.60 $\pm$ 8.22	9.83	78.65 $\pm$ 7.34	9.33	83.10 $\pm$ 8.99	10.82
6	Cooper test (m)	2259.94 $\pm$ 233.45	10.33	2187.11 $\pm$ 242.21	11.07	2279.37 $\pm$ 250.96	11.01	2175.47 $\pm$ 242.21	11.13
7	Yo-Yo IR1 test (m)	1778.08 $\pm$ 171.94	9.67	1713.19 $\pm$ 211.60	12.35	1793.37 $\pm$ 251.25	14.01	1681.18 $\pm$ 211.60	12.59
8	Di chuyển sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	34.04 $\pm$ 3.76	11.05	35.29 $\pm$ 3.79	10.73	34.00 $\pm$ 3.81	11.21	36.33 $\pm$ 3.79	10.42
9	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 5 quả liên tục (s)	54.87 $\pm$ 6.59	12.01	57.35 $\pm$ 6.00	10.46	54.85 $\pm$ 5.40	9.85	58.24 $\pm$ 6.00	10.30
10	Chỉ số công năng tim (HW)	10.47 $\pm$ 1.26	12.01	10.96 $\pm$ 1.15	10.46	10.52 $\pm$ 1.04	9.85	11.79 $\pm$ 1.15	9.73
11	VO ₂ Max (ml/ph/kg)	45.38 $\pm$ 4.49	9.89	43.76 $\pm$ 5.44	12.43	45.59 $\pm$ 6.39	14.01	42.90 $\pm$ 5.44	12.67
12	VO ₂ /HR (ml/mđ)	15.84 $\pm$ 1.81	11.44	15.26 $\pm$ 1.71	11.18	15.82 $\pm$ 1.60	10.12	14.77 $\pm$ 1.71	11.55
13	VE (lít/ph)	77.16 $\pm$ 9.00	11.66	74.51 $\pm$ 8.61	11.55	77.05 $\pm$ 8.22	10.67	72.10 $\pm$ 8.61	11.94

Bảng 2. Thực trạng SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 17 thành phố Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra theo vị trí chuyên môn ($\bar{X} \pm \delta$)							
		Tiền vệ (n = 26)	C _V	Hậu vệ (n = 27)	C _V	Tiền đạo (n = 25)	C _V	Thủ môn (n = 13)	C _V
1	Soát vòng hồ Landol (bit/s)	1.87 $\pm$ 0.22	12.01	1.80 $\pm$ 0.25	14.11	1.86 $\pm$ 0.25	13.31	1.78 $\pm$ 0.16	9.12
2	Phản xạ mắt - chân (ms)	366.93 $\pm$ 47.74	13.01	355.46 $\pm$ 49.30	13.87	343.79 $\pm$ 41.84	12.17	330.40 $\pm$ 40.84	12.36
3	Chạy 5 $\times$ 30 m (s)	25.63 $\pm$ 2.59	10.09	25.48 $\pm$ 2.72	10.69	25.33 $\pm$ 2.58	10.19	27.18 $\pm$ 2.41	8.86
4	Chạy con thoi 7 $\times$ 50 m (s)	65.37 $\pm$ 6.15	9.41	64.67 $\pm$ 5.96	9.22	63.97 $\pm$ 6.03	9.43	67.80 $\pm$ 7.31	10.78
5	Chạy 400m XPT (s)	79.61 $\pm$ 7.43	9.33	78.76 $\pm$ 7.59	9.64	77.91 $\pm$ 7.14	9.16	81.77 $\pm$ 8.52	10.42
6	Cooper test (m)	2584.18 $\pm$ 284.52	11.01	2595.29 $\pm$ 301.57	11.62	2606.40 $\pm$ 304.43	11.68	2427.72 $\pm$ 299.34	12.33
7	Yo-Yo IR1 test (m)	1882.05 $\pm$ 263.68	14.01	1890.15 $\pm$ 270.86	14.33	1898.24 $\pm$ 266.13	14.02	1750.20 $\pm$ 178.17	10.18
8	Di chuyển sút bóng vào cầu môn 10 quả liên tục (s)	29.83 $\pm$ 3.61	12.11	29.89 $\pm$ 3.72	12.46	29.95 $\pm$ 3.69	12.31	31.41 $\pm$ 3.67	11.67
9	Dẫn bóng luân cộc sút cầu môn 5 quả liên tục (s)	54.31 $\pm$ 5.37	9.88	54.28 $\pm$ 5.53	10.18	54.26 $\pm$ 5.20	9.58	56.89 $\pm$ 5.25	9.22
10	Chỉ số công năng tim (HW)	10.06 $\pm$ 1.31	13.05	10.08 $\pm$ 1.36	13.51	10.10 $\pm$ 1.22	12.11	10.78 $\pm$ 1.52	14.11
11	VO ₂ Max (ml/ph/kg)	46.42 $\pm$ 4.93	10.62	46.52 $\pm$ 5.01	10.77	46.63 $\pm$ 4.96	10.63	44.04 $\pm$ 5.42	12.31
12	VO ₂ /HR (ml/mđ)	16.58 $\pm$ 1.82	10.97	16.57 $\pm$ 1.69	10.21	16.56 $\pm$ 1.78	10.77	15.69 $\pm$ 1.60	10.18
13	VE (lít/ph)	80.65 $\pm$ 8.15	10.11	80.59 $\pm$ 8.52	10.57	80.53 $\pm$ 8.73	10.84	75.98 $\pm$ 8.48	11.16

Bảng 3. Thực trạng kết quả xếp loại tổng hợp SBCM của nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội

Xếp loại tổng hợp SBCM	Lứa tuổi 16 (n = 101)			Lứa tuổi 17 (n = 91)		
	n	%	Tổng	n	%	Tổng
Tốt	12	11.88	26.73	10	10.99	23.08
Khá	15	14.85		11	12.09	
Trung bình	30	29.70	73.27	34	37.36	76.92
Yếu	23	22.77		21	23.08	
Kém	21	20.79		15	16.48	
Tổng	101	100.00		91	100.00	

tâm lý, sư phạm và y sinh học trên đối tượng 192 nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 (theo các vị trí chuyên môn thi đấu: tiền vệ, hậu vệ, tiền đạo, thủ môn) nhằm đánh giá thực trạng SBCM của các VĐV. Cả 192 nữ VĐV bóng đá đều đang được tập luyện tại các Trung tâm TDTT các quận, huyện trên địa bàn thành phố Hà Nội theo chương trình huấn luyện ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu do bộ môn Bóng đá thuộc Trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội xây dựng và hướng dẫn.

Quá trình kiểm tra được tiến hành thông qua 13 chỉ tiêu, test đã lựa chọn, đồng thời kết quả kiểm tra được đối chiếu với hệ thống các tiêu chuẩn đánh giá xếp loại trình độ SBCM (như đã nêu ở trên), để xác định thực trạng SBCM của các nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 1 đến 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 đến 3 cho thấy:

Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu, các test đánh giá trình độ SBCM của nữ VĐV bóng đá theo các vị trí chuyên môn thi đấu lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội, thành tích đạt được ở các chỉ tiêu, các test còn khá phân tán (các VĐV ở các vị trí chuyên môn tiền vệ, hậu vệ, tiền đạo, thủ môn đối với cả lứa tuổi 16 và 17 đều có chung một xu hướng chỉ có từ 2 đến 4 test trong tổng số 13 chỉ tiêu, test có $C_v < 10.00\%$,

còn lại 9 đến 11 test trong tổng số 13 chỉ tiêu, test có $C_v > 10.00\%$). Điều đó chứng tỏ trình độ SBCM của các nữ VĐV bóng đá theo các vị trí chuyên môn thi đấu lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội tương đối không đồng đều nhau.

Khi so sánh, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ SBCM đã được xây dựng cho thấy, số nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội có trình độ SBCM xếp loại trung bình trở xuống chiếm tỷ lệ tương đối cao (chiếm tỷ lệ tới 73.27% của lứa tuổi 16; 76.92% của lứa tuổi 17); trong khi đó tỷ lệ VĐV đạt loại khá và tốt không cao (ở lứa tuổi 16 là 26.73%, của lứa tuổi 17 là 23.08%).

3. KẾT LUẬN

Trình độ SBCM của các nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 thành phố Hà Nội nhìn chung còn thấp so với tiêu chuẩn đánh giá SBCM đã được xây dựng, đồng thời SBCM của các VĐV còn khá phân tán, không đồng đều ở các tuyến (tiền vệ, tiền đạo, hậu vệ, thủ môn). Vì vậy, trong chương trình huấn luyện năm, cần chú trọng đến huấn luyện phát triển tố chất SBCM cho nữ VĐV bóng đá lứa tuổi 16 - 17 trong chương trình huấn luyện năm ở giai đoạn chuyên môn hóa sâu.

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. Nguyễn Đức Nhâm (2005), *Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tố chất thể lực của các vận động viên bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16 - 19*, 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 sức bền chuyên môn 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: 22/4/2019; ngày phản biện đánh giá: 12/6/2019; ngày chấp nhận đăng: 18/7/2019)