

DIỄN BIẾN SỨC BỀN Ơ KHÍ CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ U17 VIỆT NAM SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN

NCS. Trần Huy Đức

Tóm tắt: Nghiên cứu tập trung đánh giá sức bền ơ khí nhờ chỉ số VO₂ max qua các giai đoạn thực nghiệm cho nữ vận động viên (VĐV) bóng đá U17 Việt Nam. Kết quả cho thấy sự gia tăng, khác biệt về thành tích và mức xếp loại về sức bền ơ khí theo vị trí thi đấu của các VĐV. Đồng thời thành tích và mức độ xếp loại VO₂ max của các cầu thủ tiền đạo tốt hơn tiền vệ và tiền vệ tốt hơn hậu vệ.

Từ khóa: Sức bền ơ khí, vận động viên, bóng đá, nữ, 17 tuổi, Việt Nam.

Abstract: The study focuses on assessing aerobic endurance by VO₂ max index over experimental periods among U17 female football players in Vietnam. The results show the increases and the differences in achievements and ranking of aerobic endurance based on their positions in the football matches. At the same time, the VO₂ achievements and ranking of the attackers are better than the midfielders, and the midfielders' results are better than those of the defenders.

Keywords: Aerobic endurance, football players, football, female, 17 years old, Vietnam

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao tập thể, hoạt động trong vùng cường độ cao đến tối đa, xen kẽ với vùng cường độ thấp. Nâng cao hiệu quả thi đấu của VĐV bóng đá phần lớn được quyết định bởi nền tảng sức bền ơ khí. Vì thế, đào tạo VĐV bóng đá cần kích thích sự phát triển sức bền ơ khí. Sức bền chuyên môn của VĐV bóng đá là nền tảng thể lực hết sức quan trọng để phát huy tối đa hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu. VĐV có trình độ sức bền chuyên môn tốt sẽ vững tin bước vào trận đấu, đủ tự tin thực hiện kỹ chiến thuật và giúp huấn luyện viên lựa chọn được các chiến thuật phù hợp trong các trận đấu. Từ các quan điểm huấn luyện phải thường xuyên nâng cao lượng vận động cho phù hợp với VĐV, kiểm tra thể lực đóng một vai trò quan trọng trong đánh giá trình độ thể lực của người tập ở từng giai đoạn huấn luyện. Trước yêu cầu ngày càng cao của quá trình đào tạo nữ VĐV bóng đá, việc đánh giá năng lực sức bền ơ khí của các VĐV rất hữu ích cho việc xây dựng chương trình huấn luyện thể lực, dự đoán và theo dõi thành tích thể chất trong các trận đấu.

Sức bền ơ khí có thể được đo bằng thể tích oxy tiêu thụ khi VĐV tập luyện với công suất tối đa. VO₂ max là lượng

oxy tối đa tính bằng ml mà cơ thể có thể sử dụng trong một phút trên mỗi kg trọng lượng cơ thể. Ở những người khỏe mạnh có giá trị VO₂ max cao hơn và có thể tập luyện cường độ cao hơn những người không có thể trạng tốt. Thực tiễn công tác huấn luyện nữ VĐV bóng đá U17 Việt Nam hiện nay cho thấy, phương pháp, test đánh giá năng lực sức bền ơ khí còn hạn chế. Chính vì vậy, việc theo dõi, xác định đặc điểm diễn biến chỉ số VO₂ max sau một thời gian huấn luyện là hết sức cần thiết. Nội dung bài viết tập trung đánh giá diễn biến sức bền ơ khí thông qua chỉ số VO₂ max của nữ VĐV bóng đá U17 Việt Nam sau 1 năm tập luyện. Mục đích hướng tới xây dựng và hoàn thiện nội dung huấn luyện sức bền chuyên môn cho nữ VĐV bóng đá U17 Việt Nam.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Sau quá trình áp dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn lựa chọn theo chu kỳ huấn luyện 1 năm, đề tài đã đánh giá diễn biến chỉ số VO₂ max thu được qua các thời điểm kiểm tra. Giá trị trung bình của chỉ số VO₂ max thu được ở các giai đoạn như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Giá trị trung bình chỉ số VO₂ max theo vị trí thi đấu

TT	Thời điểm	Tiền đạo (n=7)		Tiền vệ (n=7)		Hậu vệ (n=7)	
		$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ	$\bar{X}$	δ
1	Pha 1	37.90	2.43	37.81	2.38	37.71	2.33
2	Pha 2	39.12	2.48	38.88	2.42	38.60	2.41
3	Pha 3	40.40	2.43	40.01	2.37	39.50	2.45

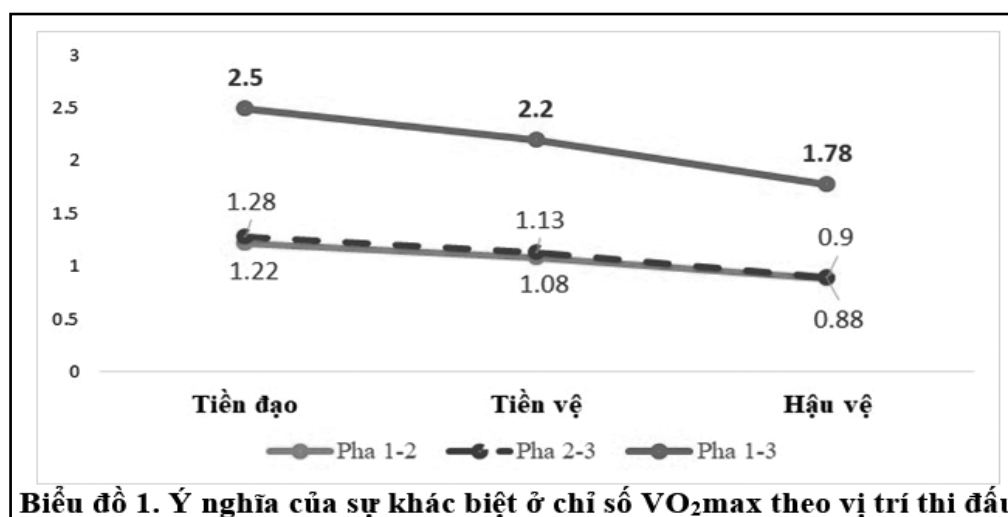
Bảng 2. Kiểm định sự khác biệt của chỉ số VO_{2max} theo vị trí thi đấu

TT	So sánh	Tiền đạo (n=7)		Tiền vệ (n=7)		Hậu vệ (n=7)	
		Ý nghĩa của sự khác biệt	t	Ý nghĩa của sự khác biệt	t	Ý nghĩa của sự khác biệt	t
1	Pha 1-2	1.22	30.410***	1.08	31.554***	0.88	15.751***
2	Pha 2-3	1.28	44.214***	1.13	15.529***	0.90	34.264***
3	Pha 1-3	2.50	121.44***	2.20	52.250***	1.78	31.857***
Ghi chú: * với $P<0.05$; ** với $P<0.01$; *** với $P<0.001$							

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Giá trị trung bình của chỉ số VO_{2max} có sự gia tăng từ pha 1 đến pha 3 ở cả ba vị trí thi đấu, VĐV tiền đạo tăng từ 37.90 – 40.40 ml/kg/phút, VĐV tiền vệ tăng từ 37.81 – 40.01 ml/kg/phút và VĐV

VO_{2max} và mức độ khác biệt qua so sánh giữa các thời điểm được phân tích cụ thể ở bảng 2 và biểu đồ 1.

Kết quả ở bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau quá trình ứng dụng bài tập phát triển sức bền ưa khí thì giá trị trung bình

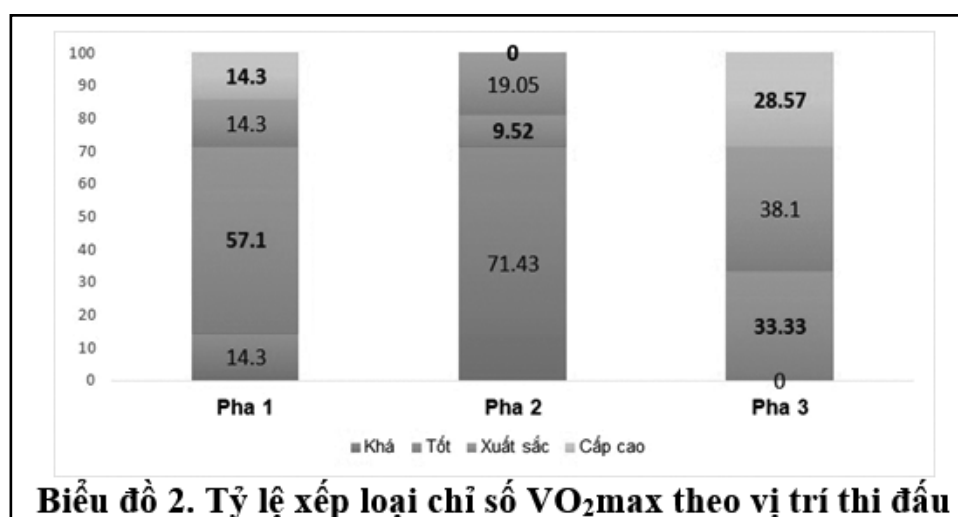


hậu vệ tăng từ 37.71 – 39.50 ml/kg/phút. Căn cứ phân loại theo Dữ liệu quy chuẩn của Heywood (1998) thì các nhóm VĐV tiền đạo, tiền vệ và hậu vệ đều tăng từ mức tốt lên xuất sắc. Phân tích giá trị trung bình bước đầu đã cho thấy sức bền ưa khí của VĐV bóng đá được cải thiện qua ba giai đoạn huấn luyện.

Ý nghĩa của sự khác biệt về giá trị trung bình ở chỉ số

ở chỉ số VO_{2max} theo vị trí thi đấu giữa các pha đều tăng. Ý nghĩa của sự khác biệt giữa Pha 1-3 của nhóm VĐV tiền đạo tăng cao nhất là 2.5 ml/kg/phút, sau đó đến nhóm VĐV tiền vệ tăng 2.2 ml/kg/phút và cuối cùng là nhóm VĐV hậu vệ tăng 1.78 ml/kg/phút.

Sử dụng kiểm định t để đánh giá sự khác biệt về sự gia tăng chỉ số VO_{2max} giữa các giai đoạn thực nghiệm ở từng



Bảng 3. Kết quả xếp loại chỉ số VO₂max theo vị trí thi đấu

TT	Thời điểm	Xếp loại	Tiền đạo (n=7)	Tiền vệ (n=7)	Hậu vệ (n=7)	Tổng	Tỷ lệ %
1	Pha 1	Khá	1	1	1	3	14.30
		Tốt	4	4	4	12	57.10
		Xuất sắc	1	1	1	3	14.30
		Cấp cao	1	1	1	3	14.30
2	Pha 2	Khá	0	0	0	0	-
		Tốt	5	5	5	15	71.43
		Xuất sắc	0	1	1	2	9.52
		Cấp cao	2	1	1	4	19.05
3	Pha 3	Khá	0	0	0	0	-
		Tốt	1	1	5	7	33.33
		Xuất sắc	4	4	0	8	38.10
		Cấp cao	2	2	2	6	28.57
$\chi^2 = 14.729$, Bậc tự do = 6, P = 0.0225 < 0.05							

nhóm vị trí thi đấu cho thấy: giá trị t tính thu được ở nhóm VĐV tiền đạo từ 30.410 - 121.44 với $P < 0.001$; nhóm VĐV tiền vệ từ 15.529 - 52.250 với $P < 0.001$; và nhóm VĐV hậu vệ từ 15.751 - 34.264 với $P < 0.001$. Như vậy, có đủ bằng chứng để phát biểu rằng mức độ gia tăng chỉ số VO₂max theo vị trí thi đấu giữa các giai đoạn thực nghiệm là khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác là các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng đã có tác dụng tích cực đến phát triển sức bền ưa khí cho các nữ VĐV bóng đá U17.

Tuy nhiên, kiểm định t mới xác định mức độ khác biệt song chưa làm rõ được mức độ xếp loại. Để tiếp tục làm sáng tỏ hiệu quả phát triển sức bền ưa khí cho các nữ VĐV bóng đá U17, đề tài đã xếp loại chỉ số VO₂ max thu được thông qua Dữ liệu quy chuẩn của Heywood (1998). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 2.

Kết quả thu được ở bảng 3 và biểu đồ 2 cho thấy: Khi tổng hợp kết quả xếp loại chỉ số VO₂ max ở cả ba nhóm VĐV bóng đá theo vị trí thi đấu thì đã cho thấy có sự gia tăng mạnh mẽ về tỷ lệ xếp loại. Ở giai đoạn đầu thực nghiệm (pha 1) thì tồn tại cả 4 mức xếp loại từ khá đến cấp cao, song đến khi kết thúc thực nghiệm chỉ còn 3 mức xếp loại từ tốt

đến cấp cao. Như vậy là mức xếp loại tập trung và ở mức cao hơn. Cụ thể: ở pha 1 chỉ có 14.3% xếp loại cấp cao, song khi kết thúc đã tăng lên 28.57%; còn mức xuất sắc tăng từ 14.3% lên 38.1% khi kết thúc thực nghiệm.

Sử dụng kiểm định χ^2 để so sánh kết quả xếp loại chỉ số VO₂ max giữa ba giai đoạn cho thấy giá trị χ^2 thu được là 14.729 với $P = 0.0225 < 0.05$. Như vậy, mức độ xếp loại chỉ số VO₂ max ở cả ba nhóm VĐV bóng đá theo vị trí thi đấu giữa ba giai đoạn thực nghiệm là khác biệt. Như vậy, thông qua đánh giá chỉ số VO₂ max đã khẳng định các bài tập mà đề tài lựa chọn ứng dụng đã có tác dụng tích cực đến phát triển sức bền ưa khí cho các nữ VĐV bóng đá U17 Việt Nam.

3. KẾT LUẬN

Diễn biến chỉ số VO₂ max của các nữ VĐV bóng đá U17 Việt Nam sau 1 năm tập luyện đã khẳng định sự khác biệt, cũng như có sự tăng trưởng rõ rệt về thành tích sau 1 năm tập luyện so với thời điểm ban đầu. Do đó, có thể khẳng định được tính hiệu quả của các bài tập thể lực ứng dụng trong quá huấn luyện sức bền ưa khí cho nữ VĐV bóng đá U17 Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Tuấn (2000), Phân tích dữ liệu với R, Nxb Tổng hợp, TP. Hồ Chí Minh.
2. Phạm Ngọc Viễn, Trần Quốc Tuấn (1999), Công tác huấn luyện các đội hạng Nhất quốc gia, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2004), Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi, Nxb TDTT Hà Nội.
4. V. Heyward (1998), The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997.
5. V. Heywood (1998), Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Ed. Leeds: Human Kinetics. p. 48

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài “Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho vận động viên Bóng đá nữ U17 quốc gia” - Luận án tiến sĩ giáo dục học, Trần Huy Đức, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Việt Nam.

Ngày nhận bài: 18/01/2021; **Ngày duyệt đăng:** 25/4/2021.