

ĐẶC ĐIỂM THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ NAM U15 TẠI HẢI PHÒNG

ThS. NGÔ QUỐC HÙNG

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Ngày nhận bài: 18/11/2022; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 29/11/2022; Ngày duyệt đăng: 09/12/2022

ABSTRACT

The task of testing and assessing athletes' fitness plays a particularly important role, this is one of the aspects of evaluating the effectiveness of the training program. On the basis of using the fitness tests prescribed by the Vietnam Football Federation, we conducted to determine the physical status of U15 men football athletes at Hai Phong

Keywords: Training, physical, football athlete.

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực hiện quyết định của Thành Phố Hải Phòng và Sở thể dục thể thao(TDĐT), Trung tâm đào tạo vận động viên (VĐV) bóng đá Hải Phòng đã tổ chức huấn luyện đào tạo đội tuyển bóng đá nam U15. Căn cứ đặc điểm của VĐV, ban huấn luyện U15 đã phối hợp cùng Bộ môn bóng đá của Ủy ban TDĐT, Vụ thể thao thành tích cao II, Liên đoàn bóng đá Việt Nam tiến hành xây dựng chương trình huấn luyện, cũng như nội dung kiểm tra đánh giá VĐV sau từng năm huấn luyện. Nhiệm vụ kiểm tra đánh giá trong huấn luyện có vai trò đặc biệt quan trọng, là cơ sở để đánh giá hiệu quả chương trình kế hoạch huấn luyện. Kết quả kiểm tra sẽ phản ánh mặt mạnh, mặt yếu của từng VĐV, trên cơ sở đó để bổ sung cho việc xây dựng nội dung chương trình kế hoạch huấn luyện cho các năm tiếp theo [3]. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đặc điểm thể lực của vận động viên bóng đá nam U15 Hải Phòng”.

B. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Tổ chất thể lực chuyên môn là hoạt động thể lực mang tính đặc trưng có thể phát triển các mặt khác nhau của năng lực hoạt động thể lực và có 4 tổ chất thể lực chuyên môn chủ yếu: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khéo léo. Thể lực chuyên môn là một bộ phận quan trọng của công tác huấn luyện môn bóng đá. Thông qua công tác huấn luyện thể lực có thể tăng cường sức khỏe cho vận động viên, nhằm phát triển một cách toàn diện các tổ chất thể lực, nâng cao năng lực hoạt động của cơ thể. Huấn luyện thể lực tốt sẽ tạo tiền đề cho việc huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật. Nó có ý nghĩa rất lớn và đóng vai trò quan trọng thúc đẩy việc nắm bắt kỹ thuật, chiến thuật, sức chịu đựng cường độ lớn, lượng vận động lớn nhằm nâng cao thành tích, đề phòng chấn thương, kéo dài tuổi thọ VĐV (duy trì thành tích thể thao đỉnh cao).

I. ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA CÁC NAM VĐV BÓNG ĐÁ U15 TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VĐV BÓNG ĐÁ HẢI PHÒNG

Thông qua các chỉ tiêu và các test của Liên đoàn bóng đá Việt Nam quy định, được tiến hành đánh giá thông qua các tổ chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức bền, khả năng phối hợp. Quá trình tổ chức kiểm tra thể lực được chúng tôi tiến hành 2 đợt, khi bắt đầu tập trung đội tuyển và sau một năm tập luyện. Việc

kiểm tra thể lực của các VĐV bóng đá nam U15 được tiến hành từ tháng 1 năm 2020 đến tháng 12 năm 2020.

Các test đánh giá thể lực gồm: Bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), chạy 60m (s), tăng bóng 12 điểm chạm, dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s), Test cooper, ném biên.

Các VĐV đều phải kiểm tra lần lượt theo đúng thứ tự các nội dung kiểm tra. Mỗi nội dung đều có các yêu cầu quy định về cách thức thực hiện thống nhất cho VĐV. Trên cơ sở kết quả kiểm tra thể lực của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả đánh giá thể lực ban đầu và sau 1 năm tập luyện cho 24 VĐV bóng đá nam U15 tại trung tâm đào tạo VĐV bóng đá Hải Phòng. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 1 [1tr2].

TT	Test	Kết quả		t	p
		Ban đầu	Sau 1 năm		
1	Bật xa tại chỗ (m)	2,3 ± 0,14	2,31 ± 0,12	3,57	<0,05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	45,2 ± 5,71	50 ± 4,82	6,09	<0,05
3	Chạy 60m (s)	8,97 ± 0,41	8,12 ± 0,32	3,86	<0,05
4	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	12,04 ± 0,58	11,78 ± 0,57	5,83	<0,05
5	Tăng bóng 12 điểm chạm (vòng)	2 ± 0,52	4 ± 0,32	1,47	>0,05
6	Ném biên (m)	17,6 ± 1,34	19,3 ± 1,94	7,2	<0,05
8	Cooper test (m)	2931 ± 112,7	3024 ± 211	8,71	<0,05

Bảng 1. Kết quả so sánh các chỉ tiêu thể lực ban đầu sau 1 năm tập luyện của VĐV bóng đá nam U15 Hải Phòng (n = 24)

Qua kết quả tại bảng 1 cho thấy: Chỉ số sức nhanh: Chỉ tiêu chạy 60m sau 1 năm tập luyện có sự tăng lên rõ rệt thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0,05$). Chỉ số sức mạnh tốc độ thì có 3 chỉ tiêu (bật cao tại chỗ, bật xa tại chỗ, ném biên) có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0,05$) tức là thành tích tăng lên đáng kể. Chỉ riêng thành tích tăng bóng 12 điểm chạm thì sự khác biệt không có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p > 0,05$) tức là thành tích không tăng lên

Chỉ số sức bền: Có 1 chỉ tiêu đó là test cooper có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0,05$) tức là thành tích về sức bền tăng lên đáng kể. Năng lực phối hợp thì chỉ số dẫn bóng luân cọc sút cầu môn có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0,05$) tức là thành tích tăng lên đáng kể.

Từ kết quả kiểm tra của nam VĐV bóng đá U15 tại trung tâm đào tạo VĐV bóng đá Hải Phòng, chúng tôi đem so sánh với thành tích kiểm tra thể lực của đội bóng đá nam U15 tỉnh Nam Định. Kết quả được trình bày bảng 2 [2tr2 - 3].

TT	Test	Tuyển trẻ U15 (n = 24) $x \pm \delta$	Tuyển trẻ U15 Nam Định $x \pm \delta$
1	Chạy 60m (s)	8,12 ± 0,32	8,18 ± 0,34
2	Bật cao tại chỗ (m)	0,50 ± 0,48	0,48 ± 0,45
3	Bật xa tại chỗ (m)	2,31 ± 0,12	2,30 ± 0,11
4	Ném biên (m)	19 ± 1,9	18 ± 1,8
5	Đá xa chân phải (m)	39,52 ± 7,3	37,7 ± 7,6
6	Đá xa chân trái (m)	33,2 ± 7,8	31,2 ± 7,1

7	Chạy 12 phút (m)	3024 ± 211	2904 ± 211
8	Chạy lặp lại 5 x 30m (s)	21.03 ± 0,65	22.03 ± 0,65
9	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	11.78 ± 0,57	11.98 ± 0,52

Bảng 2: So sánh kết quả kiểm tra của nam VĐV bóng đá 15 với đội tuyển bóng đá U15 của Tỉnh Nam Định

Các chỉ số kiểm tra thể lực của đội bóng đá Hải Phòng đều tốt hơn so với đội bóng đá nam U15 Nam Định, cụ thể: Về sức nhanh (chạy 60m) thành tích trung bình nhanh hơn hẳn là (7.78 giây); Chỉ số sức mạnh - tốc độ (bật cao, bật xa, ném biên) thành tích trung bình cũng đều tốt hơn so với đội bóng đá nam U15 Nam Định; Về sức bền chung (chạy 12 phút tính mét) thành tích trung bình tốt hơn so với đội bóng đá nam U15 Nam Định là (3027m); Về sức bền - tốc độ (chạy lặp lại 5x30m tính giây) thành tích trung bình của nam VĐV bóng đá U15 tại trung tâm đào tạo VĐV bóng đá Hải Phòng (29.81 giây) đều tốt hơn so với đội bóng đá nam U15 Nam Định.(22.03 giây); Về khả năng phối hợp vận động (dẫn bóng luân cọc tính thời gian) cũng có thành tích trung bình tốt hơn so với đội bóng đá nam U15 Nam Định là (11.36 giây)

II. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ TĂNG TRƯỞNG CÁC CHỈ TIÊU KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA VĐV NAM BÓNG ĐÁ U15 TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VĐV BÓNG ĐÁ HẢI PHÒNG

Trong huấn luyện thể thao, mức độ tăng trưởng các các tổ chất thể lực sau mỗi giai đoạn huấn luyện là một chỉ số quan trọng. Nó không chỉ phản ánh tính hiệu quả của chương trình huấn luyện, mà còn là chỉ số dự báo tiềm năng của VĐV trẻ trong các giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu.

Kết quả kiểm tra mức độ tăng trưởng các chỉ tiêu thể lực của các VĐV bóng đá nam U15 sau một năm huấn luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 3[3tr 5].

TT	Test	W%
1	Chạy 60m (s)	5.0
2	Bật cao tại chỗ (m)	19.03
3	Bật xa tại chỗ (m)	6.28
4	Ném biên (m)	416.5
5	Đá xa chân phải (m)	2.2
6	Đá xa chân trái (m)	10.75
7	Chạy 12 phút (m)	3.22
8	Chạy lặp lại 5 x 30m (s)	3.19
9	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn (s)	5.8
10	Tâng bóng 12 điểm chạm (vòng)	

Bảng 3. Mức độ tăng trưởng các chỉ tiêu thể lực sau 1 năm của các nam VĐV bóng đá U15 tại trung tâm đào tạo bóng đá Hải Phòng

Qua kết quả bảng 3 chúng tôi có một số nhận xét sau:

Sau một năm huấn luyện dưới tác động của lượng vận động thông qua các bài tập của huấn luyện viên, các chỉ tiêu thể lực của các VĐV bóng đá nam U15 đều có sự gia tăng đáng kể so với mức khởi điểm ban đầu (mức kiểm tra lần 1). Mức tăng trưởng của các chỉ tiêu kiểm tra ở đội U15 từ 2.2% đến 19.3%

Về sức nhanh (chạy 60m) đội U15 tăng 5.0% điều này có thể lý giải vì trong chương trình huấn luyện đội U15 nhiệm vụ chính là phát triển thể lực toàn diện trong đó ưu tiên phát triển tốc độ vì vậy sự tăng trưởng cao của chỉ số này là hợp lý.

Về sức mạnh tốc độ: Mức tăng trưởng của các chỉ số bật xa tại chỗ, đá xa chân phải, đá xa chân trái đều tăng ở mức trung bình. Nhưng mức tăng trưởng của các chỉ số bật cao tại chỗ, ném biên lại cao. Điều này có thể giải thích bằng sự tăng nhanh về chiều cao và độ dài các chi ở lứa tuổi 15 theo đặc điểm sinh lý lứa tuổi.

Cũng trong chỉ số sức mạnh chúng tôi nhận thấy mức độ tăng trưởng của các chỉ số đá xa chân trái của U15 (10.75%) đều tăng cao so với đá xa chân phải U15 (2.2%). Nguyên nhân vấn đề này là do phần lớn các VĐV U15 đều thuận chân phải thể hiện qua mức độ chênh lệch giữa đá xa chân phải và chân trái nhưng trong chương trình tập luyện có các bài tập bắt buộc VĐV phải thực hiện bằng chân không thuận chính vì vậy mức độ tăng trưởng các chỉ số đá xa chân trái tăng nhanh so với khởi điểm ban đầu.

Về sức bền: Mức độ tăng trưởng sức bền chung (test chạy 12 phút) và sức bền tốc độ (chạy 5 x 30m) của đội U15 đều tăng cao. Điều này có thể giải thích vì trong nhiệm vụ huấn luyện là tăng cường huấn luyện sức bền chung và sức bền tốc độ để chuẩn bị tham gia giải hạng nhất quốc gia và giải các câu lạc bộ.

Về khả năng phối hợp: Chỉ số này tăng tương đối chậm bởi vì lứa tuổi bóng đá nam U15 đang ở giai đoạn chuẩn bị các kỹ thuật cơ bản

C. KẾT LUẬN

Thể lực có tầm quan trọng đặc biệt đối với những VĐV trong bóng đá, được thể hiện trong các tình huống tranh chấp tay đôi, các pha đi bóng tấn công cũng như phòng thủ đòi hỏi các cầu thủ phải có các tố chất thể lực tốt thì sẽ thực hiện được tốt các tình huống trong bóng đá. Ngoài ra, khi có thể lực tốt sẽ giúp cho các VĐV bóng đá tránh được những chấn thương trong va chạm, thậm chí nếu bị chấn thương thì những cầu thủ này sẽ có thời gian bình phục sớm hơn. Do vậy, việc nghiên cứu, nắm bắt về đặc điểm thể lực của VĐV bóng đá nam U15 tại trung tâm đào tạo bóng đá Hải Phòng là hết sức quan trọng trong huấn luyện bóng đá.

Qua quá trình nghiên cứu về đặc điểm thể lực của VĐV bóng đá nam U15 tại trung tâm đào tạo VĐV bóng đá Hải Phòng, chúng tôi đã đánh giá được trình độ thể lực và mức độ tăng trưởng các chỉ tiêu kiểm tra thể lực thông qua các test và các bài tập chuyên môn. Từ đó, chúng tôi có được phương pháp huấn luyện phù hợp để phát huy tối đa các tố chất thể lực, hoàn thiện trình độ về kỹ thuật trong môn bóng của em theo từng giai đoạn phát triển của cơ thể cũng như tâm sinh lý lứa tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (1999), “*Công tác huấn luyện các đội Bóng đá hạng nhất Quốc gia*”, Nxb Thể dục thể thao Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Vương Chí Hồng (1989), “*Tuyển chọn VĐV Bóng đá trong các giai đoạn huấn luyện*”, (người dịch Nguyễn Thọ Phương), Nxb Bắc Kinh Trung Quốc.

4. Nguyễn Văn Nhâm (2005), “*Nghiên cứu một số đặc điểm hình thái, chức năng, tổ chức thể lực của các VĐV bóng đá nam tuyển trẻ quốc gia Việt Nam lứa tuổi 16-19*”, Luận án tiến sỹ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.