

## XÁC ĐỊNH CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC ĐẶC TRƯNG ĐỐI VỚI NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ LỬA TUỔI 15 - 16

ThS. Nguyễn Thái Bền

*NCS: K20, Viện Khoa học, Công nghệ Thể dục Thể thao*

**Tóm tắt:** Trong các yếu tố thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thì thể lực luôn là nền tảng trong huấn luyện và đào tạo VĐV bóng đá, nó có ảnh hưởng quan trọng đến sự phát triển của các yếu tố khác. Trong thi đấu, các VĐV bóng đá luôn phải thể hiện một cách tổng hợp về các tổ chất thể lực, tuy nhiên với đặc điểm vận động trong bóng đá hiện đại ngày nay thì các tổ chất thể lực như sức bền, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ và sức mạnh bền được xem là những tổ chất thể lực đặc trưng nhất, cơ bản nhất của mỗi VĐV bóng đá, đặc biệt là các VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15 - 16.

**Từ khóa:** Tổ chất thể lực, tổ chất thể lực đặc trưng, VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 16.

**Abstract:** In factors of physical, technical, tactical and psychological, physical is always the basis of coaching and training of footballers, which has an important influence on the development of other factors. In the competition, the footballers always have to show a synthesis of performance capacities, however, with the characteristics of movement in modern football today, the physical factors such as endurance, strength speed, endurance speed and strength endurance are considered to be the most basic and speciality of conditioning for every football player, especially youth footballers aged 15 - 16.

**Keywords:** Performance capacities, speciality of conditioning, footballers aged 15 - 16.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Nền tảng thể lực có ảnh hưởng đặc biệt quan trọng đến trình độ tập luyện, khả năng chơi bóng của các VĐV bóng đá. Một cầu thủ giỏi luôn phải rèn luyện thường xuyên nhằm đảm bảo trình độ thể lực sung mãn, làm nền tảng để phô diễn các kỹ năng về kỹ thuật, chiến thuật và sự căng thẳng về tâm lý trong thi đấu. Đặc điểm của môn bóng đá là môn thể thao không có chu kỳ, hoạt động vận động phụ thuộc vào tình huống cụ thể của bản thân, đồng đội và đối phương trong thi đấu. Tuy đòi hỏi VĐV bóng đá phải hội đủ tất cả các tổ chất thể lực, nhưng những tổ chất đặc trưng luôn được các HLV quan tâm phát triển nhất, qua đó mà phát triển các tổ chất khác.

### PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương

pháp đọc, phân tích tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Theo cơ chế trao đổi chất, diễn biến nhịp tim, nồng độ axit lactic trong máu của VĐV cho thấy các VĐV bóng đá với các hoạt động chủ đạo là ưa khí và yếm khí. Căn cứ theo đặc điểm hoạt động vận động như tranh cướp, bật nhảy, chuyển hướng đột ngột, chạy tốc độ cao đoạn ngắn... thì cho thấy ngoài thể lực chuyên môn thì các VĐV bóng đá chủ yếu thiên về các hoạt động sức bền, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ và sức mạnh bền. Bất cứ mỗi VĐV bóng đá nào cũng cần phải đầy đủ các tổ chất trên để duy trì hoạt động vận động cường độ cao trong thi đấu nhằm phát huy hiệu quả khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, tạo tâm lý tự tin, vững vàng trước đối thủ, đây sẽ là một lợi thế lớn trong thi đấu.

Theo quan sát tại Giải Bóng đá U17 quốc gia năm 2015, qua quan sát trong một trận đấu của đội U17 SHB Đà Nẵng về di chuyển không

bóng, dẫn bóng, tranh cướp bóng, chuyền bóng cho thấy kết quả như ở Bảng 1:

**Bảng 1. Kết quả quan sát hoạt động của các VĐV đội bóng đá SHB Đà Nẵng trong một trận đấu tại giải Bóng đá U17 quốc gia năm 2015**

TT	Các hoạt động		Tiền đạo	Tiền vệ	Hậu vệ
1	Di chuyển không bóng (m)	Tốc độ cao	445	410	365
		Tốc độ trung bình	2.200	2.530	1.850
		Chạy chậm	2.520	2.650	2.350
		Đi bộ	450	520	480
2	Dẫn bóng (lần)	Đột phá	12	8	5
		Dẫn bóng chiến thuật	21	37	18
3	Tranh cướp bóng (lần)	Trên không	10	13	15
		Giành bóng	14	28	23
		Phá bóng	4	22	21
		Tranh cướp hỏng	11	19	16
4	Chuyền bóng (lần)	Chuyền xa (>25m)	9	25	23
		Trung bình (15-25m)	15	31	22
		Chuyền gần (<15m)	24	26	20

Từ Bảng 1 ta thấy rằng các hoạt động vận động của VĐV bóng đá là rất đa dạng và phong phú, tuy nó phụ thuộc vào tính chất từng trận đấu, vào trình độ của đối phương... nhưng nhìn chung mỗi trận đấu các VĐV bóng đá đội U17 SHB Đà Nẵng sẽ di chuyển khoảng từ 5-6 km, mà trong đó di chuyển tốc độ cao từ 15-20 lần với quãng đường từ 360-450m, chủ yếu là các VĐV di chuyển chạy với tốc độ trung bình và chạy chậm với quãng đường khoảng từ 2.000 đến 2.600m, còn quãng đường đi bộ lững thững khoảng 400-500m, do vậy mà các tố chất thể lực như sức bền, sức mạnh tốc độ và sức bền tốc độ phải được duy trì trong suốt trận đấu.

Về hoạt động dẫn bóng thì dẫn bóng đột phá thường diễn ra ở đoạn ngắn từ 10-20m với số lần thực hiện tùy thuộc vào vị trí thi đấu, tuy nhiên hoạt động này cũng diễn ra lặp lại nhiều lần trong trận đấu do đó mà các tố chất sức

mạnh tốc độ, sức bền tốc độ và sức mạnh bền là rất quan trọng để đem lại hiệu quả cao.

Hoạt động tranh cướp bóng sẽ diễn ra liên tục nhằm mục đích tranh chấp và chiếm thế có lợi so với đối phương, ngoài những pha bóng tranh cướp trên mặt sân thì cầu thủ cũng thường phải bật nhảy để tranh cướp bóng với đối phương trên không, hoạt động này đòi hỏi VĐV phải có khả năng tỳ đè tốt, sức rướn tốt để giành được bóng hoặc phá bóng trong chân đối phương, do vậy mà những tố chất thể lực như sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền là rất cần thiết cho những hoạt động này.

Hoạt động chuyền bóng, ngoài kỹ năng về kỹ thuật và khả năng quan sát của VĐV thì cũng rất cần những tố chất như sức mạnh, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền để đảm bảo tính hiệu quả của các đường chuyền chính xác trong suốt 90 phút của trận đấu.

Nhìn chung, đối với các VĐV bóng đá lứa tuổi 15-16 nói riêng hay ở bất kỳ lứa tuổi nào đều cần trang bị một cách tổng hợp các tố chất thể lực. Tuy nhiên trong thực tiễn cho thấy khi phát triển các tố chất thể lực đều có liên quan mật thiết với nhau. Mặc dù vậy, các VĐV bóng đá vẫn phải có những tố chất đặc trưng nhất, quan trọng nhất để làm nền tảng cho các tố chất

khác phát triển, các tố chất thể lực như sức bền, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ và sức mạnh bền chính là những yếu tố đặc biệt quan trọng cho thể lực của VĐV bóng đá.

Để làm rõ tầm quan trọng mang tính đặc trưng của thể lực trong bóng đá, đề tài tiếp tục phỏng vấn các đối tượng nghiên cứu đã nêu (mục 2.1.3). Kết quả được thể hiện ở Bảng 2:

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn về mức độ quan trọng của các tố chất thể lực cho VĐV trong thi đấu bóng đá (n = 43).**

Nội dung		Kết quả		n	Tỷ lệ %
		Mức độ			
Thể lực chung	Sức nhanh	Rất quan trọng		32	74,42
		Quan trọng		11	25,58
		Không quan trọng		0	0
	Sức mạnh	Rất quan trọng		40	93,02
		Quan trọng		3	6,98
		Không quan trọng		0	0
	Sức bền	Rất quan trọng		43	100
		Quan trọng		0	0
		Không quan trọng		0	0
	Mềm dẻo	Rất quan trọng		26	60,47
		Quan trọng		17	39,53
		Không quan trọng		0	0
Khéo léo	Rất quan trọng		5	11,63	
	Quan trọng		28	65,12	
	Không quan trọng		0	0	
Thể lực chuyên môn	Sức mạnh tốc độ	Rất quan trọng		38	88,37
		Quan trọng		5	11,63
		Không quan trọng		0	0
	Sức mạnh bền	Rất quan trọng		36	83,72
		Quan trọng		7	16,28
		Không quan trọng		0	0
	Sức bền tốc độ	Rất quan trọng		40	93,02
		Quan trọng		3	6,98
		Không quan trọng		0	0

Từ kết quả trên cho thấy 100% ý kiến cho rằng các tố chất thể lực chung và chuyên môn trên đều có tầm quan trọng và rất quan trọng trong hoạt động tập luyện và thi đấu bóng đá, trong đó sức bền, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức bền tốc độ là những tố chất thể lực được đánh giá mức độ rất quan trọng từ 83,72% trở lên. Kết quả này cũng phù hợp với kết quả theo đánh giá bằng phương pháp quan sát ở trên. Đây sẽ là một căn cứ đặc biệt quan trọng trong việc giải quyết các mục tiêu tiếp theo của đề tài luận án.

### KẾT LUẬN

Như vậy, qua nghiên cứu cho thấy đối với VĐV bóng đá lứa tuổi 15 - 16 luôn cần sự tổng hợp của các tố chất thể lực, tạo nên nền tảng thể lực cho VĐV; tuy nhiên chúng tôi đã xác định được 4 tố chất thể lực đặc trưng, cơ bản nhất gồm có: sức bền, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ và sức mạnh bền, đây là những tố chất thể lực cần thiết tập trung phát triển nhằm hoàn thiện quá trình đào tạo cho VĐV bóng đá trẻ lứa tuổi 15 - 16.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Jens Bangsbo, Trần Hùng Cường dịch (2006), *Huấn luyện thể lực wa khí và yếm khí trong bóng đá*.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Chiến, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Davrorski V.M (1978) - *Các tố chất thể lực của VĐV* - Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội - Dịch: Bùi Tử Liêm, Phạm Xuân Lâm.
4. V. Valich (1981) - *Huấn luyện VĐV Bóng đá trẻ*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Phạm Ngọc Viễn, (1999), *Tuyển chọn và huấn luyện ban đầu cầu thủ bóng đá trẻ*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc, (2004), *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Jean-Paul Brigger, Ka Ming Kwok, (2014), *FIFA/AFC/OFC Conference for National Coaches and Technical Directors*, FIFA World Cup Brazil 2014.