

CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ NỮ U19

THEORETICAL BASIS OF PHYSICAL FITNESS OF U19 FEMALE FOOTBALL PLAYERS

TS. Nguyễn Việt Cường¹, TS. Lê Xuân Diệp², ThS. Đỗ Thị Vân Chang³
Trường ĐH TDTT Bắc Ninh¹, Trường ĐHSP Hà Nội 2²; Trường ĐHSPKT Hưng Yên³

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các cuộc thi đấu thể thao mang tính cạnh tranh, thể lực (TL) là thành phần không thể thiếu và là cơ sở để vận động viên (VĐV) thực hiện hiệu quả các kỹ thuật, chiến thuật trong thi đấu. So với các đội tuyển Bóng đá (BD) nữ của các cường quốc châu Âu, châu Mỹ, châu Á, khuyết điểm hiện tại của các cầu thủ BD nữ Việt Nam là thân hình thấp bé, TL kém, đặc biệt dẫn đến khả năng đối đầu kém. Đây là vấn đề quan trọng mà BD nữ Việt Nam phải đối mặt khi tham gia các cuộc thi đấu quốc tế, cũng là hạn chế chung đối với việc thi đấu của nữ cầu thủ cần phải chú trọng giải quyết để tăng hiệu quả thi đấu nói chung.

Với vai trò là lực lượng dự bị tài năng quan trọng, các cầu thủ BD nữ U19 sẽ trở thành lực lượng nòng cốt của Đội tuyển Quốc gia nữ Việt Nam trong tương lai. Hiện nay, còn khá thiếu các nghiên cứu về TL của cầu thủ BD Việt Nam, đặc biệt là nghiên cứu về đặc điểm TL và đánh giá của các cầu thủ BD nữ tuổi teen.

Mục đích của nghiên cứu này là thu thập và phân tích, đánh giá các nghiên cứu có liên quan đến TL cho nữ cầu thủ U19 nhằm xây dựng cơ sở lý luận tổng quan cho việc đánh giá đối tượng và tiến hành các nghiên cứu lớn hơn. Đồng thời cung cấp các cơ sở lý luận cho các nhà nghiên cứu, huấn luyện viên, các nhà quản lý trong việc phát triển bền vững và lâu dài thành tích thi đấu của đội U19 BD nữ Việt Nam nói chung, BD nữ Việt nam nói riêng.

2. KẾT QUẢ VÀ PHÂN TÍCH

2.1. Tổng quan về thể lực

Trong các nghiên cứu chuyên môn nước ngoài, thuật ngữ TL thường được diễn đạt bằng các từ như Năng lực thể chất, TL, Thể chất, và

Hiệu suất thể chất. Tại Trung Quốc, khoảng trước năm 1990, thuật ngữ TL hiếm khi được sử dụng, chỉ đến khi Lý thuyết đào tạo của Xiang Qun được công bố năm 1998 và thuật ngữ TL lần đầu tiên được giới thiệu trong lý thuyết này. Theo đó, TL của VĐV là: Một thành phần quan trọng của khả năng vận động cơ bản của VĐV. Về mặt khái niệm, có thể xác định TL là khả năng cạnh tranh thể thao được xác định bởi hình dáng cơ thể, chức năng cơ thể và năng lực thể thao. Cũng có quan điểm cho rằng, thuật ngữ TL được xác định là khả năng vận động cơ bản của con người được thể hiện thông qua các tổ chất sức bền, sức mạnh, sức nhanh, khả năng phối hợp, sự nhanh nhẹn,... và là một phần quan trọng khác của VĐV là khả năng cạnh tranh trong thi đấu. Quan điểm khác lại cho rằng, TL là khả năng thể chất mà các VĐV phải sở hữu để đạt được kết quả tốt cũng như trình độ kỹ và chiến thuật; hoặc TL là giá trị tối đa của khả năng chống lại sự mệt mỏi của cơ thể khi các VĐV phải tập luyện và thi đấu các môn thể thao đặc biệt [1]. Nhà nghiên cứu KumaTo Tora của Nhật bản lại cho rằng, TL được phân chia thành 2 loại TL chung và TL chuyên môn. Trong đó, TL chung bao gồm chức năng thể chất, khả năng thích ứng thể chất, khả năng vận động thể chất và các phẩm chất thể chất khác nhau; TL chuyên môn là các kế hoạch huấn luyện thể chất theo dự án chuyên môn và thường không kéo dài liên tục.

Các nghiên cứu y học chuyên môn chứng minh, thể chất là đặc điểm di truyền bẩm sinh. Phần còn lại là khả năng tiềm ẩn của cơ thể con người trong việc lưu trữ và truyền năng lượng vật chất về mặt cấu trúc, chức năng và sự điều hòa hình thái, có được trên cơ sở rèn luyện và

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

khả năng vận động được thể hiện dưới tác động của môi trường bên ngoài. Mức độ thể chất cũng bị ảnh hưởng bởi mức độ chức năng của các cơ quan hệ thống, cấu trúc hình thái của cơ thể, khả năng dự trữ, huy động năng lượng và mức độ trao đổi chất cơ bản, cũng như môi trường bên ngoài và các điều kiện khác. Theo quan điểm này, có nhà nghiên cứu xác định khái niệm TL là: Các VĐV phải sở hữu nhiều khả năng thể chất khác nhau để tạo ra thành tích thể thao xuất sắc và nâng cao trình độ kỹ thuật và chiến thuật. Những khả năng này bao gồm các khía cạnh như hình dáng cơ thể, chức năng cơ thể, phẩm chất tâm lý và phẩm chất thể thao. Các khái niệm trên chỉ chú trọng năng lực thể chất trong thi đấu, một số nhà nghiên cứu lại mở rộng khái niệm TL liên quan đến hoạt động vận động trong cuộc sống hàng ngày của con người, cụ thể như: TL theo nghĩa rộng đề cập đến những khả năng sống cơ bản mà con người phải có trong cuộc sống hàng ngày; hoặc TL là khả năng thích ứng với nhu cầu của cuộc sống hàng ngày, luyện tập và thi đấu thể thao thông qua cấu trúc hình thái của cơ thể và chức năng của các hệ cơ quan khác nhau.

Từ thế kỷ 21, các học giả Việt Nam cũng đã khám phá các khái niệm liên quan đến thể chất của con người, về cơ bản, năng lực thể chất được chia thành 5 loại cơ bản: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, tính mềm dẻo và linh hoạt [5]. Tuy nhiên tác giả Lưu Quang Hiệp và Phạm Thị Uyên (2003) lại cho rằng TL gồm 4 yếu tố chính là Sức mạnh, sức nhanh, sức bền và linh hoạt [2].

Nhiều học giả trong và ngoài nước có cách hiểu và giải thích khác nhau về nội hàm của TL, nhưng cách hiểu cơ bản vẫn tương đối nhất quán. Dựa trên điều này, nghiên cứu này tin rằng TL chủ yếu đề cập đến khả năng toàn diện của VĐV về hình dáng cơ thể, chức năng, phẩm chất cơ thể,... được thể hiện thông qua di truyền bẩm sinh và rèn luyện có được. Đây cũng là điểm khởi đầu hợp lý của nghiên cứu này.

2.2. TL của cầu thủ Bóng đá

Do sự đa dạng của khái niệm TL và quan điểm học thuật, các học giả từ nhiều quốc gia khác nhau chưa đạt được quan điểm nhất quán về việc áp dụng thuật ngữ TL vào BĐ. Chuyên gia người Anh David B. và cộng sự cho rằng TL của các cầu thủ BĐ là khả năng thể chất mà các VĐV yêu cầu để đạt được các mục tiêu kỹ thuật và chiến thuật cũng như đạt được kết quả trận đấu. Nhà nghiên cứu Việt Nam Nguyễn Lê Huy cho rằng, TL theo nghĩa rộng đề cập đến hình dáng cơ thể, chức năng thể chất, phẩm chất thể thao và phẩm chất tâm lý đáp ứng yêu cầu tập luyện và thi đấu; TL theo nghĩa hẹp đề cập đến TL của VĐV [4].

Nhiều học giả khác nhau cũng đã giải thích TL trong môn BĐ từ nhiều góc độ khác nhau. Họ tin rằng TL là một vấn đề, một hệ thống cấu trúc phức tạp. Dựa trên các định nghĩa trước đây về TL, TL của cầu thủ BĐ được chia thành ba khía cạnh: Hình dáng cơ thể, chức năng cơ thể và phẩm chất thể thao [10]. Dựa trên các khái niệm nêu trên liên quan đến TL nói chung, TL của cầu thủ BĐ có thể được định nghĩa là khả năng của cầu thủ BĐ trước những thay đổi về tâm lý, sinh lý và thích ứng với những thay đổi của môi trường thi đấu trong trận đấu mà các cầu thủ thông qua sự kế thừa bẩm sinh và sự rèn luyện có được. Nghiên cứu này cho rằng, TL trong môn BĐ là các khả năng toàn diện được thể hiện ở các kỹ năng thể chất, phẩm chất thể thao,...

2.3. Bóng đá nữ U19

Tuổi vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp khi trẻ chuyển sang vai trò người lớn và nó cũng đề cập đến nhóm đời sống con người trong giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em sang người lớn. Do ảnh hưởng của các yếu tố xã hội, văn hóa, thể chế, kinh tế và chính trị ở các quốc gia, khu vực và tổ chức khác nhau nên có những khác biệt nhất định trong cách hiểu và định nghĩa về đội tuyển thể thao trẻ. Theo tổ chức Y tế Thế giới (WHO) xác định độ tuổi trẻ là 10→24, trong đó thanh niên (trẻ) là 15→24 tuổi, thanh thiếu niên là 10→19 tuổi.

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Để thúc đẩy tốt hơn sự phát triển của BD trẻ, đặc biệt là BD trẻ nữ, FIFA đã thành lập Giải vô địch BD nữ thế giới FIFA U19 vào năm 2002, gọi tắt là Giải vô địch trẻ thế giới nữ. Đến năm 2006, FIFA đã điều chỉnh giới hạn độ tuổi cao nhất của sự kiện này thành 20 tuổi, cụ thể là Giải vô địch BD nữ FIFA U20. Năm 2008, nó được đổi tên thành FIFA U20 Women's World Cup. Để hợp tác với Giải BD U20 thế giới và tuyển chọn các đội tham dự Giải vô địch Trẻ thế giới nữ, AFC đã thành lập Giải vô địch BD nữ Trẻ châu Á (AFC U19 Women's Championship) vào năm 2002, gọi tắt là Giải vô địch BD nữ trẻ châu Á. Giải BD trẻ AFC được tổ chức hai năm một lần. Từ năm 2007, Giải vô địch trẻ châu Á nữ đã được lên kế hoạch tổ chức một năm trước Giải vô địch trẻ thế giới U20 nữ. Ba đội đứng đầu ở Giải vô địch trẻ châu Á nữ sẽ đại diện cho châu Á tham dự Giải vô địch trẻ thế giới nữ (sau này đổi thành Giải vô địch trẻ nữ thế giới U20). Điều này cũng đúng với giải Vô địch trẻ châu Á nam và giải Vô địch trẻ thế giới nam. Vì vậy, những tài năng BD ở độ tuổi U19 ngày càng trở nên quan trọng hơn đối với giới trẻ trong nền BD trên toàn thế giới.

2.4. Tổng quan về nghiên cứu đánh giá thể lực trong môn Bóng đá

Đánh giá là một quá trình phân tích toàn diện và đánh giá giá trị của thông tin được đo lường khách quan hoặc chủ quan và mang lại cho nó một ý nghĩa nhất định. Đánh giá TL chủ yếu bao gồm hai phần, đó là xây dựng hệ thống đánh giá và chuẩn đoán tình trạng TL. Nghiên cứu hiện nay về đánh giá TL của cầu thủ BD chủ yếu tập trung vào việc lựa chọn và áp dụng các phương pháp, phương tiện đánh giá. Trong một nghiên cứu TL đặc biệt của môn BD, nhà nghiên cứu Ren Jiansheng của Trung Quốc đã sử dụng chỉ số TL (FFI) thu được bằng cách sử dụng khoảng thời gian cố định trên quãng đường 30m và cho rằng, nó có thể được sử dụng làm chỉ số phản ánh mức độ TL của các cầu thủ BD [15]. Thử nghiệm này phản ánh khả năng ưu khí và yếm khí của các cầu thủ BD. Phương pháp này đơn giản, thiết thực và có tính cơ động

cao. Nó cung cấp các phương pháp khoa học và tiêu chuẩn định lượng để đo lường TL và đánh giá trình độ tập luyện của các cầu thủ BD. Zhang Lei [16] kiểm tra TL của các cầu thủ BD bằng test chạy 12 phút và kiểm tra YO-YO cho rằng, nếu chỉ sử dụng các tiêu chí đánh giá đơn lẻ về TL sẽ dẫn đến hậu quả thiếu quan tâm đến các mối quan hệ giữa TL và kỹ thuật chuyên môn.

Các học giả Việt Nam cũng đã tiến hành nghiên cứu liên quan về đánh giá TL của các cầu thủ BD. Tác giả Trần Quốc Tuấn và Nguyễn Minh Ngọc (2000) [7] đã sử dụng các chỉ số kiểm tra và bảng tính điểm khác nhau tương ứng với các giai đoạn đào tạo khác nhau cũng như phương pháp, nội dung, thời gian,... của các loại hình đào tạo khác nhau. Nhóm tuổi của các VĐV trong nghiên cứu này là giai đoạn tập luyện ban đầu. Sau hai năm tập luyện, các VĐV năm thứ nhất và thứ hai được kiểm tra các chỉ số kiểm tra sau: Chỉ số hình thể (chiều cao, cân nặng); TL chung và các chỉ số TL đặc biệt (chuyên, rê, sút bóng và đánh đầu); các chỉ số sinh lý và tâm lý (phản ứng đơn lẻ, khả năng phản ứng phức tạp, O_2max , dung tích sống, tần số mạch). Mỗi chỉ số kiểm tra dựa trên thang đánh giá C (10 điểm). Trên cơ sở đó, xây dựng các chỉ số, tiêu chuẩn đánh giá toàn diện về trình độ đào tạo của VĐV. Các chỉ số khác nhau ở trên có thể được chia thành bốn loại: Tốt, khá, trung bình và kém. Trong một nghiên cứu khác, các nhà nghiên cứu Việt Nam cũng sử dụng đa dạng các chỉ số đánh giá tương tự trên đối tượng là Đội tuyển BD nam U17 Việt Nam đang trong giai đoạn tập luyện sơ bộ và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá (bảng tính điểm) các chỉ số đánh giá để đánh giá trình độ tập luyện của các cầu thủ ở các vị trí khác nhau (tiền đạo, tiền vệ, hậu vệ, thủ môn). Mỗi chỉ số kiểm tra được đưa về thang điểm C. Trên cơ sở đó, các tiêu chuẩn chấm điểm và đánh giá toàn diện đã được thiết lập gồm 5 cấp độ: Xuất sắc, tốt, khá, trung bình và kém [6].

2.5. Nghiên cứu phương tiện đánh giá TL trong môn Bóng đá

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Đánh giá trong thể thao là quá trình thu thập các dữ liệu, thông qua xử lý các thông tin và dữ liệu khác nhau thu được trong quá trình tập luyện và thi đấu, phát huy hơn nữa các hiệu quả có tính lý tưởng, phân tích và nghiên cứu những giá trị lợi ích có thể đạt được, tìm giải pháp và tiếp tục huấn luyện để làm cho việc tập luyện trở nên khoa học, hiệu quả tối ưu hơn. Mặc dù BD là môn thể thao vua, có số lượng người quan tâm, tham gia tập luyện nhiều nhất, tuy nhiên do thiếu nghiên cứu chung về BD nên cũng thiếu nghiên cứu về đánh giá TL trong BD. Quá trình rèn luyện thể chất trong BD thi đấu thành tích cao là quá trình lâu dài [12], có nhiều yếu tố ảnh hưởng phức tạp, dễ thay đổi. Đối với các huấn luyện viên và nhà nghiên cứu, muốn có được kết quả đánh giá chính xác và sử dụng các phương tiện, chiến lược hợp lý để tổ chức tập luyện thì phải nghiêm túc tuân thủ nguyên tắc thu thập chính xác các dữ liệu tình trạng tập luyện của VĐV. Với sự phát triển của khoa học công nghệ, nhiều phương pháp giám sát, kiểm tra đánh giá chương trình, kế hoạch đào tạo đã được triển khai nghiên cứu và ứng dụng.

Ở giai đoạn này, hầu hết các nước và Việt Nam đã xây dựng hoàn chỉnh “hệ thống giám sát, đánh giá toàn diện đối với các VĐV cao cấp” dành riêng cho các lĩnh vực thể thao của mình, điều này đã nâng cao đáng kể hiệu quả của việc đánh giá hiệu quả tập luyện thể thao và được mọi tầng lớp xã hội đón nhận. Ví dụ, Anh, Đức, Ý và các nước châu Âu khác đã dựa vào công nghệ để đạt được mục đích giám sát định lượng quá trình rèn luyện thể chất, điều này cực kỳ lý tưởng trong việc đánh giá và kiểm soát khối lượng tập luyện, dẫn đầu theo hướng giám sát định lượng thể chất.

Cho đến nay, vẫn còn thiếu báo cáo nghiên cứu về đánh giá rèn luyện thể chất liên quan đến các dự án BD. Trong giới hạn của nghiên cứu này, các tác giả mong muốn sẽ bổ xung thêm các cơ sở lý luận từ thực tiễn các kết quả báo cáo đã công bố nhằm tăng cơ sở lý luận cho vấn đề TL trong môn BD.

Farley J.B và các cộng sự (2024) [11] trong một nghiên cứu chuyên môn đánh giá các mối quan hệ giữa các đặc điểm TL, thuộc tính kỹ thuật và chấn thương thể thao ở các cầu thủ BD nữ Úc đã chứng minh, việc đánh giá thành tích kiểm tra các bài tập bật cao có đà liên tục, bật cóc, nhảy 3 bước có thể dự đoán mức độ chính xác của kỹ thuật sút bóng xa vào cầu môn (R^2 đã điều chỉnh=0,522, $p<0,001$).

Một nghiên cứu có hệ thống của Nicholson B. và cộng sự năm 2021 [13] về việc huấn luyện hiệu suất chạy nước rút cự ly ngắn ở các VĐV BD đã cho thấy hiệu suất chạy nước rút ngắn (≤ 20 m) là một phẩm chất quan trọng để thành công trong các quy tắc thi đấu BD hiện đại thành tích cao.

Một nghiên cứu thực nghiệm của Castagna C. và cộng sự năm 2022 [8] về việc tiến hành đánh giá các chỉ số y sinh liên quan đến lượng oxy hấp thụ tối đa (VO_{2max}), tỷ lệ nhịp tim (HR) ở các cầu thủ BD nam cũng chứng minh, khả năng áp dụng các chỉ số HR, VO_{2max} trong việc đánh giá trình độ đối với các cầu thủ BD nam.

Một nghiên cứu khác được tiến hành năm 2019 của Castagna C. và cộng sự năm 2022 [9] liên quan đến các bài kiểm tra ngắt quãng Yo-Yo là một công cụ hợp lệ để đánh giá TL ưu khí trong môn BD cũng chứng minh các bài kiểm tra Yo-Yo cho thấy tính hợp lệ của một tiêu chí đánh giá mức mạnh mẽ và nhất quán. YYIE2 có thể là một lựa chọn chính xác hơn để theo dõi sự phát triển TL ưu khí ở các cầu thủ BD bán chuyên đến chuyên nghiệp.

Một báo cáo Luận án của nhà nghiên cứu Nguyễn Thái Bền (2018) [1] về vấn đề nâng cao trình độ TL cho nam VĐV BD lứa tuổi 15-16, nghiên cứu này sử dụng 12 test hỗn hợp bao gồm cả TL chung, chuyên môn, các chỉ tiêu tâm sinh lý cũng cho thấy, việc sử dụng đa dạng các chỉ tiêu đánh giá TL cho phép các nhà nghiên cứu giải thích sâu hơn các diễn biến TL của đối tượng nghiên cứu trong thực tiễn huấn luyện.

Lý luận Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Một báo cáo Luận án khác của nhà nghiên cứu Trần Mạnh Hùng (2023) [3] về vấn đề đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV BĐ U15 đội tuyển trẻ quốc gia cũng sử dụng các chỉ tiêu đánh giá TL để xác định chính xác trình độ của các VĐV. Kết quả nghiên cứu này cũng cho thấy, TL là thành tố quan trọng bắt buộc trong việc xác định các yếu tố thành tích tập luyện, thi đấu thực tiễn của nhóm VĐV BĐ các cấp.

Từ những nghiên cứu trên, có thể thấy rằng các nhà nghiên cứu chuyên môn đã không mệt mỏi trong việc nghiên cứu về việc đánh giá TL cho những người tập luyện BĐ. Để đảm bảo tính khoa học trong việc rèn luyện thể chất, nhiều công cụ đánh giá quá trình tập luyện phức tạp đã được triển khai, khiến các huấn luyện viên phải sử dụng các phương tiện này một cách linh hoạt, đảm bảo công tác đào tạo được thực

hiện khoa học và hiệu quả. Nghiên cứu theo dõi, đánh giá TL trong môn BĐ có ý nghĩa rất quan trọng đối với sự phát triển của BĐ và cần được nghiên cứu sâu hơn, đặc biệt với các nước có nền BĐ còn hạn chế như ở Việt Nam.

3. KẾT LUẬN

Các học giả trong và ngoài nước đã tiến hành nghiên cứu đa góc độ và toàn diện về đánh giá TL của các cầu thủ BĐ và đã đạt được những kết quả nghiên cứu phong phú cả về yếu tố đánh giá định lượng, định tính hoặc nghiên cứu sinh lý. Tuy nhiên, hầu hết các nghiên cứu đều bỏ qua các VĐV vị thành niên, đặc biệt là các cầu thủ BĐ nữ ở lứa U19. Hơn nữa, vẫn chưa biết liệu các chỉ số đánh giá hiện tại và tiêu chuẩn đánh giá của chúng có phù hợp với cầu thủ BĐ nữ Việt Nam hay không. Vì vậy, cần phải tiến hành nghiên cứu sâu hơn về các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam theo hướng tiếp cận này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thái Bền (2018), *Nghiên cứu nâng cao trình độ TL cho nam VĐV BĐ lứa tuổi 15-16, CLB BĐ SHB Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ, Viện Khoa học TDTT.
2. Trần Mạnh Hùng (2023), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV BĐ U15 đội tuyển trẻ quốc gia sau hai năm tập luyện*, Luận án Tiến sĩ, Trường ĐH TDTT TP. HCM.
3. Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc (2000), *Kiểm tra trình độ tập luyện đối với cầu thủ Bóng đá Việt Nam*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
4. Castagna C, Krustup P, Póvoas S (2020). *Yo-Yo intermittent tests are a valid tool for aerobic fitness assessment in recreational football*. Eur J Appl Physiol. 120(1):137-147.
5. Farley JB, et al (2020). *The Relationship Between Physical Fitness Qualities and Sport-Specific Technical Skills in Female, Team-Based Ball Players: A Systematic Review*. Sports Med Open. 15;6(1):18.
6. 张磊(2006).对中国足球体能测试的反思.浙江体育科学. (4):27-29.

Nguồn bài báo: Nguyễn Việt Cường (2023), bài báo là một phần của Luận án “Nghiên cứu xây dựng và chẩn đoán hệ thống đánh giá thể lực vận động viên Bóng đá nữ U19 Việt Nam” báo cáo được thông qua Hội đồng Khoa học và tốt nghiệp tại Trường Đại học TDTT Thượng Hải, Trung Quốc.

Ngày nhận bài: 12/5/2025; Ngày đánh giá: 25/5/2025; Ngày duyệt đăng: 10/6/2025.