

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG ĐÁ CẤP CAO VIỆT NAM TRONG GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ TRƯỚC MÙA GIẢI 2023 – 2024

Huỳnh Việt Nam⁽¹⁾; Nguyễn Ngọc Sơn⁽²⁾
Nicholas Harvey⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng tiêu chuẩn của Liên đoàn Bóng đá Anh tiến hành đánh giá giá trình độ thể lực của vận động viên Bóng đá cấp cao Việt Nam trong giai đoạn chuẩn bị trước mùa giải 2023 – 2024 thông qua khảo sát 26 cầu thủ bóng đá cấp cao tình nguyện tham gia nghiên cứu. Kết quả cho thấy: Trình độ thể lực của các vận động viên Bóng đá cấp cao Việt Nam ở mức độ 2 và 3, mức "sẵn sàng cạnh tranh" và "sẵn sàng tập luyện".

Từ khóa: Tiêu chuẩn đánh giá, trình độ thể lực, cầu thủ Bóng đá cấp cao.

Assessing the physical fitness level of Vietnamese senior football players in the preparation period before the 2023-2024 season

Summary:

Using the Football Association's Standards, the physical fitness level of Vietnamese senior football players was assessed during the 2023-2024 pre-season preparation period through a survey of 26 senior football players who volunteered to participate in the study. The results showed that: The physical fitness level of Vietnamese senior football players was at levels 2 and 3, "ready to compete" and "ready to train".

Keywords: Evaluation criteria, physical fitness level, soccer player, senior level.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là môn thể thao đồng đội đòi hỏi trình độ cao về các thuộc tính thể chất như sức mạnh, sức mạnh tốc độ và sự khéo léo. Giải Bóng đá Vô địch quốc gia Việt Nam (V-League) là một giải đấu chuyên nghiệp tại Việt Nam.

Đặc điểm huấn luyện thể lực trong Bóng đá hiện đại là hướng tới đáp ứng các yêu cầu về mặt thể lực của trận đấu. Mỗi đội, các cầu thủ ở các vị trí thi đấu nhất định và mỗi cầu thủ đều có những đặc điểm thể chất khác nhau (tốc độ, sức mạnh, sức bền và sự linh hoạt) cũng như trình độ kỹ năng khác nhau. Để tạo điều kiện phát triển tối đa trình độ thể lực của vận động viên (VĐV), chúng ta cần xác định và đánh giá đúng các tố chất thể lực đó bằng các phương tiện đo lường hợp lệ và đáng tin cậy, được công nhận rộng rãi trên thế giới. Chính vì vậy việc đánh giá trình độ thể lực và so sánh với tiêu chuẩn quốc tế nhằm không chỉ nhận thức được thực trạng trình độ thể lực mà kết quả đánh giá còn trở

thành động lực để các VĐV phấn đấu, là căn cứ để các HLV điều chỉnh kế hoạch huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát: 26 VĐV Bóng đá cấp cao tình nguyện tham gia nghiên cứu, đã có ít nhất 5 năm kinh nghiệm tập luyện và thi đấu tại V-League, tập luyện thường xuyên 8 buổi mỗi tuần tại CLB Bóng đá PVF – Công an nhân dân. Đây là một trong số ít các trung tâm đào tạo Bóng đá bài bản và quy mô tại Việt Nam, được Liên đoàn Bóng đá Châu Á đánh giá 3 sao (chứng nhận AFC Three-Star Academy, đây là mức cao nhất (Premier Level) trong thang điểm đánh giá chất lượng của hệ thống đào tạo bóng đá trẻ tại châu Á). 10 cầu thủ được đánh giá trong nghiên cứu này là những VĐV từng là thành viên đội tuyển U23 Việt Nam. Với độ tuổi

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

⁽²⁾ThS, Câu lạc bộ bóng đá PVF - CAND

trung bình là 23.49 ± 3.18 (tuổi), chiều cao đứng $174,80 \pm 8,53$ cm và khối lượng cơ thể $70,40 \pm 8.26$ kg.

* Quy trình kiểm tra:

Các dữ liệu được thu thập tại CLB Bóng đá PVF – Công an nhân dân. Phương pháp và dữ liệu tuân thủ theo “Hướng dẫn kiểm tra thể lực” do Phòng Khoa học thể thao của Trung tâm đào tạo Bóng đá trẻ PVF phát triển. Các test kiểm tra đảm bảo đầy đủ độ tin cậy và tính thông báo, tiếp cận với các thông số, chỉ số của việc đánh giá trình độ thể lực Bóng đá hiện đại.

Các test kiểm tra đều được sử dụng thiết bị đo với máy móc hiện đại, kết nối trực tiếp với máy tính để cho kết quả ngay lập tức. Trước mỗi buổi kiểm tra, cầu thủ được yêu cầu khởi động chung trong 10 phút và 5 phút khởi động chuyên môn.

Trong giai đoạn từ tháng 06 – 07/2023, các cầu thủ thực hiện 07 test đánh giá về sức mạnh, sức nhanh và sức bền, cụ thể ở các nội dung như: tốc độ 10m (s), tốc độ bay 20m (m/s), sức bền ưa khí tối đa 1km (m/s), bật cao tại chỗ (cm), co tay xà đơn tối đa (lần), sức mạnh tiếp đất (w/kg), sức mạnh phản ứng - RSI (m/s). Các thông số trên được đối sánh với tiêu chuẩn của Liên đoàn Bóng đá Anh.

* Phương pháp thống kê:

Dữ liệu được báo cáo dưới dạng giá trị trung bình, độ lệch chuẩn (SD) với khoảng tin cậy 95%. Ý nghĩa được giả định ở mức 5% ($P \leq 0,05$). Tất cả các phân tích thống kê được thực hiện bằng phần mềm SPSS 18.0 cho Windows (SPSS Inc., Chicago, USA).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trong 7 nội dung kiểm tra thể hiện các tố chất thể lực nền tảng của cầu thủ. Nội dung tốc độ 10m (s) - 10m Sprint (s) đánh giá khả năng tăng tốc của cầu thủ hay sức mạnh tốc độ. Tốc độ bay 20m (m/s) – Max speed flying 20m (m/s) đánh giá khả năng tốc độ tối đa của VĐV. Các test tốc độ được đo bằng công quang điện thông minh. Nội dung sức mạnh tiếp đất (w/kg) - Eccentric Mean Power (CMJ) đánh giá công suất trung bình ở pha ly tâm và sức mạnh phản ứng (m/s) - Reactive Strength (RSI) được đo bằng chiều cao bật nhảy trên thời gian tiếp xúc mặt thảm cảm biến (Jump Height/Contact Time) - đánh giá khả năng tiếp đất và thay đổi hướng nhanh chóng được thực hiện trên thảm cảm biến lực Force Decks; Các kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các chỉ số thể lực của VĐV Bóng đá cấp cao Việt Nam

TT	Chỉ số	Kết quả			Tiêu chuẩn thể lực cầu thủ của Liên đoàn Bóng đá Anh* [6]			
		\bar{x}	SD	Cv%	Sẵn sàng giành chiến thắng	Sẵn sàng cạnh tranh	Sẵn sàng tập luyện	Dưới mức tiêu chuẩn
1	Tốc độ 10m (s)	1.70	0.08	4.75	≤ 1.65	1.66-1.7	1.71-1.8	> 1.8
2	Tốc độ bay 20m (m/s)	8.46	0.47	5.51	> 9.0	8.5-8.99	8-8.49	< 8.0
3	Sức bền ưa khí tối đa 1km (m/s)	4.76	0.17	3.59	> 5	4.76-4.99	4.5-4.75	< 4.5
4	Bật cao tại chỗ (cm)	46.83	5.65	12.06	> 50	45-49.9	40-44.9	< 39.9
5	Sức mạnh tiếp đất (w/kg)	9.09	1.2	3.65	> 9.5	8.5-9.49	7.5-8.49	< 7.49
6	Co tay xà đơn tối đa (lần)	10.65	3.65	34.3	> 12	10-11	8-9	< 8
7	Sức mạnh phản ứng (m/s)	3.26	0.34	10.55	> 3.5	3.0-4.49	2.5-2.99	< 2.49

Ghi chú: \bar{x} : Trung bình; SD: độ lệch chuẩn; CV%: hệ số biến thiên.

* Tiêu chuẩn thể lực cầu thủ của Liên đoàn bóng đá Anh được xây dựng bởi các cầu thủ thi đấu tại giải Ngoại hạng Anh (Premier League) [6].



Trình độ thể lực của các vận động viên Bóng đá cấp cao Việt Nam ở mức sẵn sàng cạnh tranh và sẵn sàng tập luyện

Bảng 1 cho thấy rằng: Các chỉ số thể lực của cầu thủ Bóng đá cấp cao Việt Nam chỉ ở mức “Sẵn sàng cạnh tranh”, không có chỉ số nào đạt mức “Sẵn sàng giành chiến thắng”.

Ở khả năng tốc độ với chỉ tiêu tốc độ 10m (s), cầu thủ cần đạt ở mức dưới 1.65 giây để được đánh giá khả năng tăng tốc nhanh nhất. Tuy nhiên, nội dung này các cầu thủ cấp cao Việt Nam ở mức cạnh tranh. Tốc độ tối đa của các cầu thủ Việt Nam cần được cải thiện khi ở mức 3, mức sẵn sàng tập luyện qua chỉ tiêu Tốc độ bay 20m (s).

Khả năng sức bền ưa khí của cầu thủ Việt Nam được đánh giá trung bình ở ngưỡng 2 và 3, ở mức 4.76 (m/s). Trong khi với các cầu thủ cấp cao giải Ngoại hạng Anh đạt mức lớn hơn 5 (m/s).

Các chỉ tiêu về sức mạnh cũng có kết quả tương tự ở 2 test là bật cao tại chỗ (cm) và co tay xà đơn tối đa khi các chỉ số lần lượt là 46.83 (cm) và 10.65 (lần). Sức mạnh tiếp đất (w/kg) và sức mạnh phản ứng (m/s) lần lượt là 9.09 (w/kg) và 3.26 (m/s).

Mục đích của nghiên cứu này là đánh giá trình độ thể lực của VĐV Bóng đá cấp cao Việt Nam bằng cách sử dụng các chỉ tiêu và tiêu chuẩn được phát triển bởi Trung tâm đào tạo bóng đá trẻ PVF dựa trên các tiêu chuẩn của Liên đoàn Bóng đá Anh. Việc đối sánh với các tiêu chuẩn cao nhằm mục đích tìm ra đặc điểm thể lực chính xác của các VĐV, để từ đó hướng tới tầm cao mới với chuẩn mực cao hơn, phù hợp với xu hướng phát triển của Bóng đá hiện đại.

Phát hiện chính của nghiên cứu này, có thể nhận định rằng: a) sự khác biệt đáng kể đã được nhận thấy giữa trình độ thể lực của cầu thủ cấp cao Việt Nam và giải Ngoại hạng Anh. b) Mức độ thể lực cầu thủ cấp cao Việt Nam ở đa số các chỉ tiêu đều ở mức “sẵn sàng cạnh tranh” và “sẵn sàng tập luyện”.

Đánh giá trình độ thể lực cho cầu thủ bóng đá là một phần quan trọng trong quá trình huấn luyện và phát triển cầu thủ. Để chuẩn bị cho các cầu thủ đáp ứng với các yêu cầu về thể lực của Bóng đá hiện đại, cần kết hợp hài hòa giữa sức

manh - tốc độ - sức bền và được thể hiện một cách đầy đủ trong một tinh thần khát khao chiến thắng. Đây là những phẩm chất cơ bản làm nền tảng cho tất cả các hành động Bóng đá cường độ cao, chẳng hạn như gây sức ép, chuyển đổi trạng thái và tranh chấp 1vs1. Khả năng thực hiện và lặp lại các hành động đó một cách hiệu quả, trong và giữa các trận đấu là rất quan trọng để thành công trong Bóng đá và đòi hỏi một quá trình phát triển lâu dài.

Các chỉ tiêu hiện tại là tương đối mới so với các nội dung kiểm tra thể lực ở các CLB còn lại tại Việt Nam. Đồng thời, các công bố về trình độ thể lực ở VĐV cấp cao Việt Nam cũng còn hạn chế do thiết bị đo lường không đồng bộ. Vì vậy, theo đánh giá của các huấn luyện viên thể lực của CLB Bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam, việc đối sánh với các cầu thủ ở các câu lạc bộ khác nhau tại Việt Nam là điều rất khó khăn [4].

Các cầu thủ gốc Á có đặc điểm nhỏ hơn, nhẹ hơn, chậm hơn và yếu hơn so với các cầu thủ ở các chủng tộc khác. Điều này được thể hiện rõ ràng ở các test đánh giá thể lực không chỉ riêng ở các cầu thủ Việt Nam nói riêng mà cả các quốc gia châu Á khác như Trung Quốc, Nhật Bản nói chung qua các công bố gần đây của Hong Jia (2022) [7]. Cụ thể, tốc độ 10m (s) và 20m tốc độ bay (m/s) của tác giả David Bujnovky (2019) lần lượt là 1.62 (s) và 9.24 (m/s) ở cầu thủ ưu tú Cộng hoà Séc [3]. Nội dung bật cao tại chỗ (cm) ghi nhận mức bật của các cầu thủ bóng đá Bồ Đào Nha là 48.27 (cm) tại công bố của Joao Jenato (2022) [9].

Trong số những hạn chế của nghiên cứu này, việc đánh giá trình độ thể lực không đầy đủ tất cả các yếu tố thể lực trong Bóng đá. Đồng thời, việc đánh giá trình độ thể lực không hoàn toàn quyết định chất lượng kết quả thi đấu. Tuy nhiên, nó là một công cụ hữu ích để đánh giá khách quan về trình độ thể lực và thông qua những kết quả này cũng có thể nhận biết khả năng của vận động viên, từ đó tìm ra chương trình huấn luyện tối ưu để dần tiếp cận trình độ các cầu thủ ưu tú trên thế giới. Các nghiên cứu trong tương lai tìm kiếm các tiêu chuẩn ở các nước trong khu vực châu Á để đối sánh, phân tích sẽ làm đa dạng hơn kết quả nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu cho thấy: Các chỉ số thể lực của các VĐV Bóng đá cấp cao Việt Nam ở mức độ 2 và 3, mức “sẵn sàng cạnh tranh” và “sẵn sàng tập luyện”. Còn có khoảng cách để đạt được trình độ ngang bằng với các cầu thủ trình độ cao trên thế giới.

Cần xây dựng hệ thống kiểm tra đánh giá thống nhất ở các câu lạc bộ bóng đá tại Việt Nam để có cơ sở đánh giá đầy đủ tiềm năng của các VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bangsbo, Jens (1994), *Fitness Training in Football*, HO+Storm, Bagsvaerd.
2. Bradley, P. S. và các cộng sự. (2009), "High-intensity running in English FA Premier League soccer matches", *J Sports Sci.* 27(2), tr. 159-68.
3. David Bujnovky và các cộng sự. (2019), "Physical Fitness Characteristics of High-level Youth Football Players: Influence of Playing Position", *Sports* 7, 46.
4. Department, PVF Sport Science (2022), "Physical capability profiling".
5. Dragijsky và các cộng sự. (2017,), "Seasonal variation of agility, speed and endurance performance in young elite soccer players. ", *Sports* 5, 12. .
6. FA, The (2020/2021), "Handbook".
7. Jia, Hong và các cộng sự. (2022), "Chinese physical fitness standard for campus football players: A pilot study of 765 children aged 9 to 11", *Frontiers in Physiology*.
8. Maly, T.; và các cộng sự. (2018), "Effect of muscular strength, asymmetries and fatigue on kicking performance in soccer players", *Sports Med.* 39, 297–303.
9. Silva, Joao Renato (2022), "The soccer season: performance variations and evolutionary trends", *PeerJ*.

(Bài nộp ngày 19/9/2024, Phản biện ngày 30/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)
Chịu trách nhiệm chính: Huỳnh Việt Nam
Email: huynhnam.che@gmail.com)