

ĐẶC ĐIỂM THỂ CHẤT CỦA CẦU THỦ BÓNG ĐÁ NỮ U19 VIỆT NAM

Nguyễn Việt Cường⁽¹⁾; Trần Trung⁽¹⁾
Lê Xuân Điệp⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 22/03/2026

Ngày phản biện: 20/04/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Việt Cường

Email: vietcuong783@gmail.com

Tập 3, số 3 (2026), trang 140-146

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14113>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Nghiên cứu đặc điểm thể chất của các cầu thủ bóng đá nữ U19 Việt Nam thông qua 17 chỉ số trên đối tượng kiểm tra thể chất là 130 cầu thủ tham gia Giải Bóng đá nữ U19 Quốc gia Việt Nam 2020. Dữ liệu thu thập được phân tích chuyên sâu theo vị trí chơi (tiền đạo, tiền vệ, hậu vệ), bao gồm các chỉ số về hình thái cơ thể (chiều cao, cân nặng, vòng ngực, BMI), chức năng cơ thể (VO2max, tốc độ ngưỡng yếm khí, nhịp tim tức thì sau tập luyện) và tố chất vận động. Kết quả nghiên cứu cung cấp một cái nhìn toàn diện về thực trạng thể chất của các cầu thủ Bóng đá nữ U19 Việt Nam, làm cơ sở khoa học quan trọng để xây dựng các chương trình huấn luyện chuyên biệt và chiến lược tuyển chọn tài năng hiệu quả trong tương lai, góp phần thúc đẩy sự phát triển bền vững của Bóng đá nữ Việt Nam.

Từ khóa: Bóng đá, đặc điểm, thể chất, nữ U19 quốc gia.

Study on the physical characteristics of Vietnam U19 Women's Football Players

Nguyen Viet Cuong⁽¹⁾; Tran Trung⁽¹⁾
Le Xuan Diep⁽²⁾

Article Information:

Received: 22/03/2026

Review date: 20/04/2026

Published: 28/05/2026

Corresponding Author:

Nguyen Viet Cuong

Email: vietcuong783@gmail.com

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 140-146

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14113>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

This study investigates the physical characteristics of Vietnam's U19 national female football players through 17 indicators, using a sample of 130 players who participated in the 2020 Vietnam National U19 Women's Football Championship. The collected data were analyzed in depth according to playing positions (forwards, midfielders, and defenders), including indicators of body morphology (height, body mass, chest circumference, and BMI), physiological function (VO2max, anaerobic threshold speed, and immediate post-exercise heart rate), and motor abilities. The findings provide a comprehensive overview of the current physical status of Vietnam's U19 female football players, serving as an important scientific basis for developing position-specific training programs and effective talent identification strategies in the future, thereby contributing to the sustainable development of women's football in Vietnam.

Keywords: Football, characteristics, physical fitness, national U19 female players.

⁽¹⁾TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾TS Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá (BĐ) nữ Việt Nam đang trong giai đoạn phát triển ban đầu, với số lượng vận động viên (VĐV) tham gia còn hạn chế, dẫn đến việc tuyển chọn tài năng gặp nhiều khó khăn. Trong bối cảnh BĐ nữ thế giới đang có xu hướng nam tính hóa, việc sở hữu lợi thế về tố chất thể lực và hình thái trở thành yếu tố then chốt để giành chiến thắng, đặc biệt khi trình độ kỹ thuật giữa các đội không quá khác biệt. Điều này đã được nhấn mạnh trong các nghiên cứu quốc tế, cho thấy tầm quan trọng của các yếu tố thể chất trong hiệu suất BĐ đỉnh cao [1]. Tuy nhiên, BĐ Việt Nam còn thiếu các nghiên cứu chuyên sâu về hình thái cơ thể, chức năng cơ thể và tố chất vận động, bỏ qua ảnh hưởng quan trọng của các chỉ số này đối với thể chất của VĐV.

Nghiên cứu về đặc điểm thể chất của các cầu thủ BĐ nữ trẻ U19 là cần thiết để cung cấp cái nhìn toàn diện về thực trạng phát triển thể chất của họ. Điều này không chỉ giúp đánh giá năng lực hiện tại mà còn là cơ sở để xây dựng các chương trình huấn luyện chuyên biệt, nâng cao thể lực và thành tích thi đấu. Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng các chỉ số hình thái cơ thể (như chiều cao, cân nặng), chức năng cơ thể (như VO₂max, tốc độ ngưỡng yếm khí) và các tố chất vận động (như sức mạnh, tốc độ, sức bền, mềm dẻo, nhanh nhẹn) có vai trò quan trọng trong hiệu suất thi đấu BĐ [7]. So với các VĐV nước ngoài và các nghiên cứu hiện có, các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam còn nhiều điểm hạn chế về các chỉ số thể chất [4]. Các cầu thủ BĐ nữ quốc tế cùng cấp thường có các chỉ số về tốc độ, sức mạnh và sức bền tốt hơn [1]. Các nghiên cứu về thành phần cơ thể cũng cho thấy VĐV nữ có mức mỡ cơ thể thấp hơn và khối lượng cơ bắp cao hơn thường có hiệu suất tốt hơn [5]. Do đó, việc xác định rõ đặc điểm thể chất của nhóm đối tượng này là cơ sở quan trọng để đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng huấn luyện và tuyển chọn tài năng trong tương lai, góp phần thúc đẩy sự phát triển bền vững của BĐ nữ Việt Nam.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Xây dựng bảng câu hỏi đánh giá chỉ số thể chất ban đầu: Dựa trên phương pháp phân tích tài liệu và phỏng vấn chuyên gia, các chỉ số

kiểm tra phản ánh đặc điểm chuyên môn BĐ được thu thập từ các khía cạnh hình thái cơ thể, chức năng cơ thể và tố chất vận động. Các chỉ số này được lựa chọn dựa trên sự phù hợp với đặc thù của BĐ nữ và lứa tuổi U19, tham khảo các tiêu chí đánh giá thể chất trong BĐ đã được công bố rộng rãi trong các nghiên cứu quốc tế [8]. Mục tiêu là hình thành một bảng câu hỏi đánh giá chỉ số thể chất ban đầu cho các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam.

Xác định các chỉ số kiểm tra thể chất cuối cùng: Bảng câu hỏi đánh giá chỉ số thể chất ban đầu đã được gửi đến 32 chuyên gia, bao gồm các giảng viên môn BĐ tại các trường đại học, các nhà nghiên cứu, chuyên gia và huấn luyện viên BĐ nữ. Phương pháp tham vấn chuyên gia, tương tự như kỹ thuật Delphi, đã được áp dụng để đảm bảo tính khách quan và khoa học của các chỉ số được chọn [3]. Sau ba vòng tham vấn chuyên gia, 17 chỉ số kiểm tra thể chất cuối cùng cho các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam đã được xác định. Các chỉ số này bao gồm các phép đo hình thái cơ thể (chiều cao, cân nặng, vòng ngực, chỉ số BMI), chức năng cơ thể (VO₂max, tốc độ ngưỡng yếm khí, nhịp tim tức thì sau tập luyện) và tố chất vận động (Bật xa tại chỗ, Ném biên, Bật nhảy đánh đầu, Sút bóng cầu môn 20m, Chạy nước rút 30m, Chạy tăng tốc 60m, kiểm tra Yo-Yo loại 1, Ngồi gập người về trước, Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn, Kiểm tra Illinois). Các bài kiểm tra này được chọn vì độ tin cậy và giá trị trong việc đánh giá thể chất chuyên biệt cho Bóng đá [6, 2].

Lựa chọn đối tượng: Nghiên cứu đã chọn 130 cầu thủ BĐ nữ U19 từ các đội tham gia Giải BĐ nữ U19 Quốc gia Việt Nam 2020, bao gồm các đội TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội, Thanh Quảng Ninh, Hà Nam 1, Sơn La và Hà Nam 2.

Phân tích dữ liệu: Dữ liệu kết quả kiểm tra được sắp xếp và so sánh theo các nhóm vị trí khác nhau (tiền đạo, tiền vệ, hậu vệ) để phân tích các đặc điểm thể chất của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam. Các chỉ số hình thái cơ thể (chiều cao, cân nặng, vòng ngực, chỉ số BMI), chức năng cơ thể (VO₂max, tốc độ ngưỡng yếm khí, nhịp tim tức thì sau tập luyện) và tố chất vận động (Bật xa tại chỗ, Ném biên, Bật nhảy đánh đầu, Sút bóng cầu môn 20m, Chạy nước rút 30m, Chạy tăng tốc

60m, kiểm tra Yo-Yo loại 1, Ngồi gập người về trước, Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn, Kiểm tra Illinois).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đặc điểm thể chất của cầu thủ Bóng đá nữ U19 Việt Nam

1.1. Đặc điểm hình thái cơ thể

Bảng 1. Đặc điểm chỉ số hình thái cơ thể của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam theo các vị trí khác nhau

Chỉ số/ vị trí		n	$x \pm \delta$	Max	Min	Ghi chú
Chiều cao (cm)	Tiền đạo	34	161.06±4.67	168	150	<0.05, Tiền đạo>Tiền vệ, Hậu vệ>Tiền vệ, Tổng thể>Tiền vệ
	Tiền vệ	45	157.00±3.70	165	151	
	Hậu vệ	51	161.63±3.12	168	155	
	Chung	130	159.88±4.30	168	150	
Vòng ngực (cm)	Tiền đạo	34	81.85±2.44	87.5	79.4	>0.05
	Tiền vệ	45	80.80±2.77	85.2	76.3	
	Hậu vệ	51	82.67±2.61	87.5	77.6	
	Chung	130	81.92±2.76	87.5	76.3	
Cân nặng (kg)	Tiền đạo	34	52.46±4.51	65.8	40.4	<0.05, Hậu vệ>Tiền đạo, Tiền đạo>Tiền vệ
	Tiền vệ	45	50.17±4.83	59.2	41.6	
	Hậu vệ	51	53.03±4.84	62.0	42.1	
	Chung	130	51.89±4.89	65.8	40.4	
Chỉ số BMI (kg/m ²)	Tiền đạo	34	20.21±1.23	23.03	17.78	>0.05
	Tiền vệ	45	20.15±1.53	24.78	17.09	
	Hậu vệ	51	20.24±1.39	23.73	17.53	
	Chung	130	20.19±1.55	24.78	7.09	

Kết quả thu được tại bảng 1 cho thấy: Chiều cao tối đa của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam =168cm, tối thiểu =150cm, có sự khác biệt đáng kể. Chiều cao của tiền đạo và hậu vệ cao hơn đáng kể so với tiền vệ.

Về sự chênh lệch tối đa của vòng ngực, giá trị tối đa và tối thiểu của vòng ngực lần lượt =87.5 và 76.3cm, chênh lệch 11.2cm. Tuy nhiên, vòng ngực của các cầu thủ BĐ nữ ở các vị trí khác nhau không có sự khác biệt đáng kể.

Trọng lượng tối đa và tối thiểu của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam lần lượt =65.8 và 40.4kg, chênh lệch 25.4kg, giá trị trung bình

=51.89±4.89kg. Hậu vệ có trọng lượng lớn nhất, tiền vệ có trọng lượng nhỏ nhất.

Chỉ số BMI tối đa của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam =24.78kg/m², tối thiểu =17.09kg/m², chênh lệch tối đa =7.69kg/m², trung bình =20.00±1.55kg/m². Chỉ số BMI của hậu vệ, tiền vệ và tiền đạo không có sự khác biệt lớn, nằm trong phạm vi bình thường.

1.2. Đặc điểm chức năng cơ thể

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: Sau khi phân tích ANOVA, các chỉ số chức năng cơ thể của ba vị trí; về VO₂max, tiền vệ và tổng thể đều cao hơn đáng kể so với tiền đạo, không có

Bảng 2. Đặc điểm các chỉ số chức năng cơ thể của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam theo các vị trí khác nhau

Chỉ số/ vị trí		n	$\bar{x} \pm \delta$	Max	Min	Ghi chú
VO2max (ml/kg/min)	Tiền đạo	34	42.94±1.49	47.5	42.4	P<0.05, Tiền vệ>Tiền đạo, Tổng thể>Tiền đạo
	Tiền vệ	45	44.34±0.94	47.5	42.1	
	Hậu vệ	51	43.33±0.86	47.5	42.1	
	Chung	130	43.53±1.11	47.5	42.1	
Tốc độ ngưỡng yếm khí (m/s)	Tiền đạo	34	3.80±0.10	4.05	3.68	P<0.05, Tiền đạo>Hậu vệ, Tiền vệ>Hậu vệ, Tổng thể>Hậu vệ
	Tiền vệ	45	3.82±0.07	3.98	3.67	
	Hậu vệ	51	3.76±0.06	3.97	3.68	
	Chung	130	3.79±0.08	4.05	3.67	
Nhịp tim tức thì sau tập luyện (lần/phút)	Tiền đạo	34	160.21±3.68	166	153	P>0.05
	Tiền vệ	45	160.33±3.80	167	152	
	Hậu vệ	51	161.45±3.18	166	153	
	Chung	130	160.74±3.56	167	152	

sự khác biệt đáng kể giữa tiền vệ và hậu vệ, và giữa tiền đạo và hậu vệ; Về tốc độ ngưỡng yếm khí, tiền đạo, tiền vệ và tổng thể đều cao hơn đáng kể so với hậu vệ; Về nhịp tim tức thì sau tập luyện, không có sự khác biệt đáng kể giữa các VĐV ở các vị trí khác nhau.

1.3. Đặc điểm thể lực

Kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy:

Về sức mạnh: Các cầu thủ BĐ nữ U19 ở các vị trí khác nhau có sự khác biệt đáng kể về hai chỉ số Bật xa tại chỗ và Ném biên. Cụ thể, khả năng Bật xa tại chỗ của tiền đạo, hậu vệ và tổng thể cao hơn đáng kể so với tiền vệ. Khả năng Ném biên của tiền đạo, hậu vệ và tổng thể cao hơn đáng kể so với tiền vệ. Trong khi đó, ở các chỉ số Bật nhảy đánh đầu và Sút bóng cầu môn 20m, không có sự khác biệt đáng kể giữa các VĐV ở các vị trí khác nhau.

Về tốc độ: Sau khi phân tích kết quả kiểm tra các cầu thủ nữ tham gia kiểm tra, có sự khác biệt đáng kể về hai chỉ số Chạy nước rút 30m và Chạy tăng tốc 60m giữa các cầu thủ ở các vị trí khác nhau. Cụ thể, về chỉ số Chạy nước

rút 30m, hậu vệ thể hiện kém hơn đáng kể so với tiền đạo và tiền vệ; Chỉ số chạy tăng tốc 60m, hậu vệ cũng kém hơn đáng kể so với tiền đạo và tiền vệ.

Về sức bền: Các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam ở các vị trí khác nhau có sự khác biệt đáng kể trong bài kiểm tra Sức bền gián đoạn Yo-Yo loại 1 (P<0.05). Cụ thể, tố chất sức bền của tiền vệ tốt hơn so với tiền đạo và hậu vệ, trong khi không có sự khác biệt đáng kể giữa tiền đạo và hậu vệ.

Về mềm dẻo: Sau khi phân tích, có sự khác biệt đáng kể về chỉ số Ngồi gập người về phía trước giữa các cầu thủ ở các vị trí khác nhau, chủ yếu thể hiện ở tiền vệ tốt hơn tiền đạo và hậu vệ.

Về linh hoạt: sau bài kiểm tra Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn có sự khác biệt đáng kể giữa các VĐV ở các vị trí khác nhau. Cụ thể, tiền đạo tốt hơn hậu vệ, tiền đạo tốt hơn tiền vệ, tiền vệ tốt hơn hậu vệ. Về chỉ số kiểm tra nhanh nhẹn Illinois, cũng có sự khác biệt đáng kể giữa các VĐV ở các vị trí khác nhau. Cụ thể, tiền đạo

Bảng 3. Đặc điểm các tố chất thể lực của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam theo các vị trí khác nhau

Chỉ số/ test/ vị trí		n	$\bar{x} \pm \delta$	Max	Min	Ghi chú	
Sức mạnh	Bật xa tại chỗ (cm)	Tiền đạo	34	223.53±10.88	250	206	P<0.05, Tiền đạo>Tiền vệ, Hậu vệ>Tiền vệ, Tổng thể>Tiền vệ
		Tiền vệ	45	219.89±11.85	250	200	
		Hậu vệ	51	222.55±9.35	245	200	
		Tổng thể	130	221.88±10.69	250	200	
	Ném biên (m)	Tiền đạo	34	15.48±1.69	18.7	11.8	P<0.05, Tiền đạo>Tiền vệ, Hậu vệ>Tiền vệ, Tổng thể>Tiền vệ
		Tiền vệ	45	14.81±1.40	19.1	12.3	
		Hậu vệ	51	15.61±1.66	19.2	11.6	
		Tổng thể	130	15.30±1.61	19.2	11.6	
	Bật nhảy đánh đầu (m)	Tiền đạo	34	15.88±2.14	21	12	P>0.05
		Tiền vệ	45	13.80±2.10	17	10	
		Hậu vệ	51	15.27±1.77	20	12	
		Tổng thể	130	14.92±2.15	21	10	
	Sút bóng cầu môn 20m(lần)	Tiền đạo	34	7.59±1.10	10	6	P>0.05
		Tiền vệ	45	7.47±1.10	10	6	
		Hậu vệ	51	7.00±0.75	9	6	
		Tổng thể	130	7.32±1.00	10	6	
Tốc độ	Chạy nước rút 30m (s)	Tiền đạo	34	4.44±0.22	4.81	4.09	P<0.05, Hậu vệ>Tiền đạo, Tiền vệ, Tổng thể>Tiền đạo, Tiền vệ
		Tiền vệ	45	4.47±0.19	4.91	4.16	
		Hậu vệ	51	4.57±0.18	4.88	4.22	
		Tổng thể	130	4.50±0.20	4.91	4.09	
	Chạy tăng tốc 60m (s)	Tiền đạo	34	8.22±0.43	8.98	7.55	P<0.05, Hậu vệ>Tiền đạo, Tiền vệ, Tổng thể>Tiền đạo, Tiền vệ
		Tiền vệ	45	8.31±0.36	9.16	7.68	
		Hậu vệ	51	8.57±0.28	8.98	7.82	
		Tổng thể	130	8.35±0.36	9.16	7.55	
Sức bền	Kiểm tra Yo-Yo loại 1 (m)	Tiền đạo	34	885.88±161.25	1380	730	P<0.05, Tiền vệ>Tiền đạo, Tiền vệ>Hậu vệ
		Tiền vệ	45	914.67±126.38	1420	720	
		Hậu vệ	51	846.27±102.25	1320	880	
		Tổng thể	130	880.31±130.50	1420	680	

Chỉ số/ test/ vị trí			n	$\bar{x} \pm \delta$	Max	Min	Ghi chú
Mềm dẻo	Ngồi gập người về phía trước (cm)	Tiền đạo	34	19.37 \pm 2.82	25.2	14.6	P<0.05, Tiền vệ>Tiền đạo, Tiền vệ>Hậu vệ, Tiền vệ>Tổng thể
		Tiền vệ	45	20.14 \pm 2.17	24.3	14.3	
		Hậu vệ	51	19.08 \pm 2.93	25.5	14.1	
		Tổng thể	130	19.53 \pm 2.68	25.5	14.1	
Linh hoạt	Dẫn bóng luân cọc 30m sút cầu môn (s)	Tiền đạo	34	8.21 \pm 0.26	8.68	7.68	P<0.05, Hậu vệ>Tiền đạo, Hậu vệ>Tiền vệ, Tiền vệ>Tiền đạo
		Tiền vệ	45	8.35 \pm 0.29	8.90	7.78	
		Hậu vệ	51	8.47 \pm 0.31	8.92	7.88	
		Tổng thể	130	8.36 \pm 0.31	8.92	7.68	
	Kiểm tra Illinois (s)	Tiền đạo	34	20.47 \pm 1.84	23.1	17.6	P<0.05, Hậu vệ>Tiền đạo, Hậu vệ>Tiền vệ
		Tiền vệ	45	20.87 \pm 1.70	23.5	17.9	
		Hậu vệ	51	21.41 \pm 1.67	24.5	17.8	
		Tổng thể	130	20.98 \pm 1.75	24.5	17.6	

tốt hơn hậu vệ, tiền vệ tốt hơn hậu vệ.

Bàn luận

Đầu thế kỷ này, các đội BĐ nữ có kỹ thuật tốt trên thế giới đã một thời huy hoàng, nhưng khi lối chơi của nữ giới phát triển theo hướng nam tính hóa, thể chất cơ thể của các VĐV nữ cũng có xu hướng gần với phong cách nam giới. Đặc biệt, khi trình độ kỹ thuật không quá khác biệt, việc sở hữu lợi thế về thể chất cơ thể trở thành chìa khóa để giành chiến thắng trong trận đấu.

Một nghiên cứu về sức mạnh chi dưới của các cầu thủ nữ U15 Trung Quốc đã phát hiện ra rằng có sự khác biệt về sức mạnh chân trái và chân phải giữa các cầu thủ ở các vị trí khác nhau [9]. Cụ thể, về sức mạnh chân trái, tiền đạo mạnh hơn tiền vệ, tiền vệ mạnh hơn hậu vệ. Về sức mạnh chân phải, hậu vệ mạnh nhất, tiếp theo là tiền đạo, tiền vệ kém nhất [10]. Về sức mạnh chi trên, các cầu thủ tiền đạo của đội nữ Trung Quốc tương đối mạnh hơn, các cầu thủ hậu vệ có sức mạnh chi trên tương đối yếu hơn. Về sức mạnh cơ bụng, các cầu thủ tiền vệ mạnh nhất, hậu vệ và tiền đạo yếu hơn. Các cầu thủ nữ U19 Việt Nam có kết quả kiểm tra sức mạnh chi dưới cho thấy tiền đạo và hậu vệ đều mạnh hơn tiền vệ. Về sức mạnh chi trên, tiền đạo và hậu vệ đều mạnh hơn tiền vệ. Về sức mạnh cơ bụng, không có sự khác biệt giữa các vị trí. Có thể thấy, kết quả kiểm tra của đội nữ Việt Nam về cơ bản phù

hợp với các nghiên cứu hiện có, nhưng không có sự khác biệt giữa các vị trí về sức mạnh cơ bụng. Điều này có thể là kết quả của việc không có sự huấn luyện chuyên biệt.

Về tố chất tốc độ, nghiên cứu đã phát hiện ra rằng khi các cầu thủ nữ trẻ chạy nước rút 30m, hậu vệ nhanh nhất, tiếp theo là tiền đạo, tiền vệ chậm nhất. Tuy nhiên, về mặt phản ánh tốc độ, tiền vệ nhanh nhất, tiếp theo là hậu vệ, tiền đạo chậm nhất. Trong khi đó, ở bài chạy zigzag 5m*2, hậu vệ nhanh nhất, tiếp theo là tiền đạo, tiền vệ chậm nhất [9]. Các cầu thủ nữ U19 Việt Nam trong chạy nước rút 30m và chạy nhanh 60m thể hiện hậu vệ nhanh nhất, tiếp theo là tiền đạo, tiền vệ. Điều này về cơ bản phù hợp với kết quả nghiên cứu đã công bố, nguyên nhân được xác định có thể là do hậu vệ có lợi thế nhất định về sức mạnh và sức bật trong tuyển chọn, do đó thể hiện tốt hơn trong tốc độ quãng ngắn.

Về sức bền, khi kiểm tra YO-YO đội tuyển U17 nữ Trung Quốc, kết quả cho thấy quãng đường chạy trung bình =1300m. Về vị trí, tiền đạo có quãng đường chạy ngắn nhất, hậu vệ có quãng đường chạy lớn nhất, điều này cho thấy các cầu thủ hậu vệ có sức bền ưa khí tương đối hơn, có thể liên quan đến đặc điểm vị trí thi đấu [11]. Trong khi đó, giá trị trung bình của bài kiểm tra YO-YO của các cầu thủ nữ U19 Việt Nam là 880m, chỉ kém giá trị trung bình của đội

nữ U17 Trung Quốc. Về vị trí, tiền vệ có giá trị lớn nhất, tiếp theo là tiền đạo và hậu vệ. Điều này cho thấy tố chất sức bền của các cầu thủ nữ trẻ Việt Nam tương đối kém, có thể là do huấn luyện viên chưa chú trọng và nhận thức chưa đầy đủ về sức bền.

Tố chất nhanh nhẹn liên quan chặt chẽ đến sự phối hợp cơ thể, mềm dẻo và sức mạnh của VĐV trên sân. Một nghiên cứu đã đo lường sự nhanh nhẹn của các cầu thủ BĐ nữ trẻ và phát hiện ra rằng các cầu thủ tiền đạo có sự nhanh nhẹn tốt hơn, các cầu thủ hậu vệ và tiền vệ kém hơn. Điều này có thể là do các cầu thủ tiền đạo cần liên tục di chuyển, thay đổi đường chạy trên sân để tìm cơ hội sút bóng ghi bàn, trong khi các cầu thủ hậu vệ chủ yếu là thực hiện các hành vi phòng thủ thụ động. Trong khi đó, kết quả kiểm tra của các cầu thủ BĐ nữ Việt Nam cho thấy tố chất nhanh nhẹn của tiền đạo và tiền vệ tốt hơn hậu vệ, về cơ bản phù hợp với các nghiên cứu trước đây [12]. Điều này cho thấy tố chất nhanh nhẹn có thể có những đặc điểm khác nhau tùy theo đặc điểm huấn luyện ở các vị trí khác nhau, mang tính đặc trưng vị trí nhất định.

KẾT LUẬN

Về hình thái cơ thể, chiều cao và cân nặng của các cầu thủ BĐ nữ U19 Việt Nam đều thấp hơn so với các VĐV nước ngoài. Ngoài ra, chiều cao và vòng ngực của các VĐV Việt Nam có sự khác biệt tương đối lớn. Chiều cao và chỉ số BMI giữa tiền đạo, tiền vệ và hậu vệ đều có sự khác biệt đáng kể;

Về chức năng cơ thể, các cầu thủ nữ U19 Việt Nam có một số đặc điểm vị trí nhất định. VO2max trung bình của toàn đội và từng vị trí đều tốt, nhưng tốc độ ngưỡng yếm khí và nhịp tim tức thì sau tập luyện có sự khác biệt lớn so với các cầu thủ nữ nước ngoài;

Về tố chất vận động, các cầu thủ tiền đạo, tiền vệ và hậu vệ có sự khác biệt rõ rệt về tốc độ, sức bền, sức mạnh, nhanh nhẹn và mềm dẻo. Hơn nữa, các VĐV của nhóm 3 đội đứng đầu có sức mạnh, tốc độ, sức bền, mềm dẻo và linh hoạt tốt hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Barnes C., Archer D.T., Hogg B., et al (2014). The evolution of physical and technical

performance parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*, 35(13), 1095-1100.

2. Gabbett T.J. (2012). Sprinting and change of direction ability in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(4), 1079-1085.

3. Hasson F., Keeney S., McKenna H. (2000). Research guidelines for the Delphi survey technique. *Journal of Advanced Nursing*, 32(4), 1009-1015.

4. Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.

5. Milanese C., De Vincentis M., Zancanaro C., Cavedon V. (2015). Anthropometric and body composition characteristics of female amateur soccer players: a comparison with elite players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(10), 1187-1193.

6. Reilly T., Bangsbo J., Franks A. (2000). Anthropometric and physiological characteristics of soccer players. In W. L. Spinks (Ed.), *Science and Football IV* (pp. 53-61). Routledge.

7. Saavedra J.M., Lago C., Gómez-Ruano M.A. (2018). Anthropometric and physical characteristics of elite female youth football players by playing position. *Journal of Human Kinetics*, 65, 137-147.

8. Stolen T., Chamari K., Castagna J.C., Wisløff U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501-536.

9. 耿婷,袁剑(2015).U-15女足国少运动员备战南京青奥会期间的身体素质特征.湖北体育科技,34(10):894-896+883.

10. 樊伟(2011).中国女足运动员在备战广州亚运期间的身体素质特征.安徽体育科技,32(03):36-38.

11. 李儒新,崔冬冬,刘成,冯明丽(2010).中国女足运动员身体素质特征与评价标准的研究.沈阳体育学院学报,29(06):117-120.