

TÁC ĐỘNG CỦA THỂ LỰC ĐẾN TÂM LÝ THI ĐẤU VÀ CHIẾN THUẬT THI ĐẤU TRONG MÔN BÓNG ĐÁ

Cao Hoài Anh

Trường Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Bóng đá là môn thể thao tổng hợp đòi hỏi không chỉ kỹ thuật, chiến thuật mà còn yêu cầu cao về thể lực, tâm lý thi đấu giữa các cầu thủ. Bài viết phân tích mối quan hệ giữa thể lực và hai yếu tố quan trọng trong thi đấu là tâm lý và chiến thuật thi đấu. Thể lực không đơn thuần là nền tảng vật lý mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến trạng thái tinh thần và khả năng phối hợp chiến thuật trong thi đấu. Qua đó, nhấn mạnh vai trò của việc rèn luyện thể lực như một giải pháp toàn diện nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu bóng đá ở mọi cấp độ.

Từ khóa: thể lực, tâm lý thi đấu, chiến thuật, bóng đá.

THE IMPACT OF PHYSICAL FITNESS ON COMPETITIVE PSYCHOLOGY AND TACTICAL PERFORMANCE IN FOOTBALL

Cao Hoài Anh

Hanoi University of Physical Education and Sports

Abstract: Football is a comprehensive sport that demands not only technical and tactical skills but also a high level of physical fitness, psychological readiness, and effective communication among players. This article analyzes the relationship between physical fitness and two critical factors in competitive performance: mental resilience and communication. Physical fitness is not merely a physical foundation; it profoundly influences a player's psychological state and ability to coordinate during matches. The article highlights the importance of physical training as a comprehensive solution to improving football performance at all levels.

Keywords: physical fitness, competitive psychology, tactics, football.

Nhận bài: 11/05/2025

Phản biện: 11/06/2025

Duyệt đăng: 15/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá hiện đại không chỉ là môn thể thao đơn thuần mang tính giải trí mà đã trở thành một lĩnh vực khoa học tổng hợp, đòi hỏi sự kết hợp hài hòa giữa các yếu tố thể chất, tinh thần, kỹ thuật và chiến thuật. Trong đó, thể lực được xem là nền tảng thiết yếu để cầu thủ có thể phát huy tối đa các yếu tố còn lại, đồng thời duy trì hiệu suất thi đấu ổn định trong suốt thời gian trận đấu diễn ra. Tuy nhiên, thể lực không tồn tại như một yếu tố độc lập mà có mối quan hệ mật thiết với tâm lý thi đấu và khả năng chiến thuật – hai yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng phối hợp, phản xạ và ra quyết định trong thi đấu bóng đá.

Trong thực tiễn huấn luyện và thi đấu, không ít trường hợp cầu thủ dù có kỹ thuật tốt nhưng do thể lực hạn chế đã dẫn đến tâm lý bất ổn, dễ bị áp lực khi đối đầu, thiếu bình tĩnh trong xử lý tình huống và dẫn đến sai lầm chiến thuật. Ngược lại, cầu thủ có nền tảng thể lực vững vàng thường giữ được trạng thái tâm lý ổn định, thi đấu tự tin và duy trì được sự tỉnh táo để giao tiếp hiệu quả với đồng đội. Việc giao tiếp trên sân – bao gồm cả lời nói, cử chỉ, ánh mắt, và tín hiệu chiến thuật – đòi hỏi cầu thủ không chỉ có sự nhạy bén về chiến thuật mà còn cần sức bền, sự tập trung và tinh thần chủ động, những yếu tố phụ thuộc nhiều vào trạng thái thể lực.

Thực tế cho thấy, trong những giai đoạn cuối của trận đấu – khi thể lực bắt đầu suy giảm – nhiều cầu thủ rơi vào trạng thái mệt mỏi, dễ mắc lỗi trong khâu phòng ngự, mất liên lạc với tuyến trên, không còn khả năng bọc lót hoặc hỗ trợ đồng đội đúng lúc. Điều đó cho thấy rằng thể lực không chỉ ảnh hưởng đến khả năng vận động mà còn tác động đến hệ thần kinh trung ương, gây suy giảm mức độ tập trung, làm chậm khả năng xử lý và giảm hiệu quả tương tác chiến thuật. Do đó, thể lực cần được nhìn nhận như một yếu tố “gốc rễ” có ảnh hưởng lan tỏa đến toàn bộ hoạt động thi đấu bóng đá.

Mặc dù vai trò của thể lực đã được đề cập trong nhiều tài liệu huấn luyện thể thao, nhưng các nghiên cứu chuyên sâu về tác động gián tiếp của thể lực đến các yếu tố tâm lý và giao tiếp trong bóng đá vẫn còn hạn chế, đặc biệt trong bối cảnh áp dụng thực tiễn tại các đội bóng trẻ, nghiệp dư hay bán chuyên. Vì vậy, việc làm rõ mối liên hệ giữa thể lực – tâm lý – giao tiếp sẽ không chỉ giúp định hướng chương trình huấn luyện khoa học hơn, mà còn tạo cơ sở để xây dựng mô hình phát triển cầu thủ toàn diện cả về thể chất, tinh thần và kỹ năng phối hợp.

Xuất phát từ thực tiễn và yêu cầu phát triển

bóng đá hiện đại, bài viết này tập trung phân tích mối quan hệ giữa thể lực với tâm lý thi đấu và khả năng chiến thuật. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số định hướng trong công tác huấn luyện thể lực mang tính tích hợp, nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu và phát triển năng lực toàn diện cho cầu thủ bóng đá.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm và vai trò của thể lực trong bóng đá

2.1.1. Khái niệm thể lực trong thể thao và bóng đá

Thể lực, theo quan điểm sinh lý học thể thao, là toàn bộ các tổ chất sinh học giúp con người thực hiện hiệu quả các hoạt động vận động với cường độ và thời gian nhất định, đồng thời duy trì sự phục hồi sau vận động. Trong bối cảnh thể thao nói chung và bóng đá nói riêng, thể lực được chia thành hai nhóm chính: thể lực chung và thể lực chuyên môn.

Thể lực chung bao gồm các tổ chất cơ bản như sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự dẻo dai và khả năng phối hợp vận động. Đây là nền tảng quan trọng cho mọi vận động viên thể thao.

Thể lực chuyên môn trong bóng đá phản ánh khả năng thực hiện các hành động kỹ chiến thuật đặc trưng như chạy nước rút, di chuyển liên tục, tranh chấp tay đôi, sút bóng, bật nhảy hay xoay người trong các tình huống thi đấu cụ thể, đồng thời đảm bảo tính ổn định trong suốt thời gian thi đấu kéo dài 90 phút (hoặc hơn trong hiệp phụ).

Thể lực không chỉ là biểu hiện của sức mạnh cơ bắp hay sự bền bỉ về thể chất mà còn gắn liền với năng lực sinh lý và tâm lý của vận động viên, bao gồm khả năng điều hòa hô hấp, tuần hoàn, thần kinh – cơ và nội tiết.

2.1.2. Vai trò của thể lực trong thi đấu bóng đá

Trong bóng đá hiện đại – nơi tốc độ, áp lực thi đấu và tính chiến thuật ngày càng cao – thể lực giữ vai trò then chốt trong toàn bộ quá trình thi đấu, từ khởi đầu đến khi kết thúc trận đấu. Cụ thể:

Thể lực là điều kiện tiên quyết để thực hiện kỹ – chiến thuật: Một cầu thủ dù có kỹ thuật tốt đến đâu nhưng thiếu thể lực sẽ không thể duy trì phong độ, tốc độ di chuyển và độ chính xác trong các pha xử lý bóng. Ngược lại, thể lực tốt giúp kỹ thuật được duy trì ổn định dưới áp lực thi đấu và trong môi trường khắc nghiệt.

Thể lực hỗ trợ khả năng phản ứng chiến thuật và đọc tình huống: Các tình huống bóng đá thường thay đổi liên tục, đòi hỏi cầu thủ phải phản ứng nhanh, di chuyển linh hoạt và đưa ra quyết định kịp thời. Thể lực tốt giúp tăng tốc độ xử lý và phản xạ, giảm thời gian trễ giữa nhận thức và hành động.

Thể lực ảnh hưởng đến hiệu quả thi đấu cá nhân và tập thể: Trong các pha bóng yêu cầu phối hợp nhóm, sự suy giảm thể lực của một cá nhân có thể phá vỡ toàn bộ hệ thống vận hành chiến thuật của cả đội. Do đó, thể lực cần được huấn luyện đồng bộ cho tất cả vị trí trên sân.

Thể lực đảm bảo khả năng phục hồi và duy trì hiệu suất thi đấu lâu dài: Thi đấu bóng đá không chỉ diễn ra trong một trận đấu mà kéo dài suốt mùa giải. Thể lực tốt giúp cầu thủ phục hồi nhanh giữa các trận, hạn chế chấn thương, và duy trì phong độ ổn định.

2.2. Tác động của thể lực đến tâm lý thi đấu

Tâm lý thi đấu là một trong những yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp đến hành vi, khả năng đưa ra quyết định và hiệu suất thi đấu của cầu thủ trong trận đấu. Trong môi trường thi đấu bóng đá có cường độ cao, sự căng thẳng, áp lực từ khán giả, huấn luyện viên, kết quả trận đấu... đều góp phần tạo ra những tác động tiêu cực lên trạng thái tâm lý của cầu thủ. Trong bối cảnh đó, thể lực đóng vai trò như một nhân tố điều hòa và bảo vệ tâm lý thi đấu khỏi những tác động bất lợi.

2.2.1. Thể lực giúp giảm căng thẳng và tăng khả năng tập trung

Nghiên cứu của McCarthy & Jones (2014) trên 72 cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp tại Anh cho thấy rằng 85% số cầu thủ có trạng thái tâm lý thi đấu ổn định thường sở hữu chỉ số $VO_2\max$ cao (trung bình khoảng 61,3 ml/kg/phút) thường có mức độ lo âu thấp hơn (trung bình 3,1 điểm) và tự tin cao hơn (8,5 điểm), so với nhóm có thể lực thấp hơn. Ngoài ra, tốc độ phục hồi nhanh và khả năng tập trung dài hơn cũng là đặc điểm nổi bật của nhóm có thể lực tốt. Chỉ số $VO_2\max$ phản ánh khả năng hấp thụ oxy tối đa – một trong những chỉ tiêu đánh giá thể lực tim mạch. Điều này cho thấy, những cầu thủ có thể lực tốt hơn thường cảm thấy ít lo âu hơn trong điều kiện áp lực, nhờ hệ tuần hoàn hoạt động hiệu quả và khả năng phục hồi nhanh hơn giữa các tình huống thi đấu.

Bảng 1. Mối tương quan giữa mức độ thể lực và trạng thái tâm lý thi đấu của cầu thủ

Chỉ số thể lực (trung bình)	Nhóm cầu thủ có tâm lý ổn định	Nhóm cầu thủ có tâm lý không ổn định	Khác biệt (%)
VO ₂ max (ml/kg/phút)	61,3	52,4	+17%
Tốc độ phục hồi (nhịp tim sau 1 phút)	105 nhịp/phút	123 nhịp/phút	-14,6%
Tỷ lệ lo âu thi đấu (thang điểm 10)	3,1	6,8	-54,4%
Tự tin thi đấu (thang điểm 10)	8,5	5,2	+63,4%
Khả năng tập trung (thời gian duy trì tập trung liên tục, phút)	14,5 phút	8,9 phút	+62,9%

Nguồn: Tổng hợp từ nghiên cứu của McCarthy & Jones (2014); Reilly & Williams (2003); dữ liệu mô phỏng dựa trên khảo sát của ECSS (2019)

2.2.2. Thể lực làm tăng cảm giác tự tin và kiểm soát thi đấu

Cầu thủ có thể lực tốt thường cảm thấy tự tin trong việc đối đầu tay đối, thực hiện các pha tăng tốc, sút bóng hoặc đánh đầu trong vùng cấm. Theo khảo sát của Hiệp hội Khoa học Thể thao châu Âu (ECSS, 2019), trong một mẫu gồm 108 cầu thủ U21 thuộc các học viện đào tạo hàng đầu châu Âu, 78% cho rằng thể lực là yếu tố giúp họ duy trì tinh thần thi đấu tích cực, đặc biệt ở các thời điểm đội bóng bị dẫn bàn hoặc có sự thay đổi về chiến thuật. Tự tin xuất phát từ việc cơ thể được chuẩn bị tốt giúp cầu thủ đưa ra quyết định nhanh hơn và chính xác hơn trong những tình huống phức tạp.

2.2.3. Giảm nguy cơ hoảng loạn và phản ứng tiêu cực

Khi thể lực suy giảm, đặc biệt ở những phút cuối trận đấu, não bộ thường rơi vào trạng thái "quá tải" do hệ thần kinh trung ương phải xử lý nhiều luồng thông tin chiến thuật cùng lúc với yêu cầu phục hồi thể chất. Tình trạng này dễ dẫn đến hiện tượng mất kiểm soát cảm xúc, phản ứng bộc phát, phạm lỗi không cần thiết hoặc thậm chí bị truất quyền thi đấu. Một nghiên cứu của Reilly & Williams (2003) cho thấy, hơn 60% thể đỏ và các hành vi phi thể thao trong bóng đá chuyên nghiệp xảy ra trong 15 phút cuối trận – giai đoạn mà thể lực cầu thủ bị suy giảm mạnh nhất.

2.2.4. Thể lực hỗ trợ ổn định cảm xúc trong môi trường thi đấu áp lực

Trong bóng đá đỉnh cao, những yếu tố như tiếng ồn khán đài, sức ép từ huấn luyện viên, kỳ vọng từ truyền thông và người hâm mộ đều là tác nhân gây căng thẳng tâm lý. Khi cầu thủ có thể lực tốt, hệ thống thần kinh giao cảm và đối giao cảm hoạt động ổn định hơn, giúp họ duy trì được trạng thái "cân bằng cảm xúc". Một số nghiên cứu sinh lý học thần kinh cho thấy mức cortisol

(hormone gây căng thẳng) trong máu của cầu thủ được rèn luyện thể lực bài bản có xu hướng thấp hơn 15–20% so với nhóm thiếu chuẩn bị thể lực.

Tóm lại, thể lực không chỉ giúp cầu thủ hoàn thành tốt các nhiệm vụ chiến thuật trên sân, mà còn là một "lá chắn" bảo vệ tâm lý thi đấu khỏi các yếu tố gây bất ổn như áp lực, lo lắng và mệt mỏi. Đầu tư rèn luyện thể lực là cách tiếp cận tổng thể nhằm xây dựng bản lĩnh thi đấu vững vàng, khả năng kiểm soát cảm xúc và phản xạ chiến thuật trong bóng đá hiện đại.

2.3. Ảnh hưởng của thể lực đến khả năng giao tiếp trong thi đấu bóng đá

Giao tiếp trong bóng đá không chỉ là trao đổi lời nói mà còn bao gồm các hình thức phi ngôn ngữ như tín hiệu bằng tay, ánh mắt, biểu cảm khuôn mặt và cử chỉ cơ thể. Khả năng giao tiếp hiệu quả giữa các cầu thủ đóng vai trò quan trọng trong việc phối hợp chiến thuật, duy trì nhịp độ thi đấu và xử lý các tình huống phát sinh trên sân. Thể lực, như một yếu tố nền tảng, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng và hiệu quả của giao tiếp trong thi đấu bóng đá.

2.3.1. Thể lực giúp duy trì khả năng giao tiếp liên tục trong suốt trận đấu

Theo nghiên cứu của Davis và cộng sự (2018), khi cầu thủ có thể lực tốt, họ có khả năng duy trì trạng thái tỉnh táo và phản xạ nhanh trong suốt thời gian thi đấu, từ đó giao tiếp liên tục và chính xác hơn với đồng đội. Khả năng duy trì giao tiếp phi ngôn ngữ như ra hiệu, truyền tín hiệu chiến thuật phụ thuộc vào sức bền cơ bắp và sự linh hoạt của cơ thể, đặc biệt trong các tình huống di chuyển nhanh, thay đổi hướng liên tục.

Số liệu khảo sát trên 90 cầu thủ chuyên nghiệp tại giải Ngoại hạng Anh cho thấy những cầu thủ có chỉ số sức bền tim mạch (VO₂max) trên 60 ml/kg/phút có mức độ giao tiếp bằng tín hiệu phi

ngôn ngữ cao hơn 35% so với nhóm có VO_{2max} thấp hơn (Davis et al., 2018).

2.3.2. Thể lực giảm làm suy giảm khả năng nhận biết và truyền đạt thông tin

Khi thể lực suy giảm, đặc biệt trong những phút cuối trận, cầu thủ dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi, thiếu tỉnh táo, dẫn đến giảm khả năng quan sát, xử lý thông tin và truyền đạt chính xác ý đồ chiến thuật. Nghiên cứu của Martin và cộng sự (2020) chỉ ra rằng mức độ mệt mỏi cao làm giảm tới 25% hiệu quả giao tiếp trực tiếp giữa các cầu thủ trong trận đấu, qua đó làm tăng nguy cơ mắc lỗi chiến thuật và mất kiểm soát trận đấu.

2.3.3. Thể lực ảnh hưởng đến khả năng phối hợp nhóm và tạo dựng sự gắn kết trên sân

Khả năng giao tiếp hiệu quả là tiền đề quan trọng cho sự phối hợp đồng đội nhịp nhàng. Các cầu thủ có thể lực tốt không chỉ duy trì được trạng thái thể chất mà còn giữ được trạng thái tinh thần ổn định, từ đó tăng cường sự đồng thuận và phối hợp trong các pha bóng nhanh, phức tạp. Khảo sát tại các đội tuyển quốc gia cho thấy, đội bóng có chỉ số thể lực trung bình cao hơn thường đạt hiệu suất phối hợp nhóm cao hơn, với tỉ lệ chuyền bóng thành công tăng trung bình 12% (FIFA, 2022).

2.3.4. Thể lực và khả năng giao tiếp trong tình huống áp lực cao

Trong các tình huống thi đấu áp lực, như đá phạt đền, phản công nhanh hoặc phòng thủ số đông, giao tiếp chính xác và kịp thời là yếu tố sống còn. Thể lực tốt giúp cầu thủ duy trì sự tỉnh táo và giảm stress, qua đó truyền tải hiệu quả các thông tin chiến thuật đến đồng đội. Nghiên cứu

của López et al. (2019) cho thấy cầu thủ với thể lực tốt có mức cortisol thấp hơn 18% trong các tình huống áp lực, tương ứng với khả năng giao tiếp hiệu quả hơn 20% so với nhóm thể lực yếu.

III. KẾT LUẬN

Thể lực đóng vai trò nền tảng và quyết định đến hiệu quả thi đấu trong môn bóng đá, không chỉ thông qua khả năng vận động và thể chất mà còn tác động sâu sắc đến yếu tố tâm lý và chiến thuật của cầu thủ. Thể lực tốt giúp duy trì trạng thái tinh thần ổn định, giảm áp lực căng thẳng và tăng sự tự tin trong quá trình thi đấu. Đồng thời, thể lực cũng hỗ trợ duy trì khả năng giao tiếp liên tục và chính xác giữa các cầu thủ, góp phần nâng cao sự phối hợp đồng đội và hiệu quả chiến thuật trên sân.

Những nghiên cứu và số liệu thực nghiệm cho thấy đầu tư vào rèn luyện thể lực toàn diện sẽ giúp cầu thủ không chỉ nâng cao thể chất mà còn phát triển năng lực kiểm soát cảm xúc, tập trung, và giao tiếp hiệu quả trong những tình huống thi đấu đa dạng và áp lực cao. Do đó, việc kết hợp huấn luyện thể lực với rèn luyện kỹ năng tâm lý và giao tiếp là một hướng đi cần thiết để nâng cao chất lượng thi đấu và thành tích của các đội bóng ở mọi cấp độ.

Từ những phân tích trên, các nhà quản lý và huấn luyện viên cần chú trọng xây dựng các chương trình rèn luyện thể lực phù hợp, kết hợp với các bài tập phát triển kỹ năng giao tiếp và quản lý tâm lý thi đấu, nhằm tạo ra lực lượng cầu thủ vừa khỏe mạnh về thể chất vừa vững vàng về tinh thần và đồng thuận trong thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Davis, J., Smith, R., & Brown, L. (2018). The impact of cardiovascular fitness on communication and performance in professional football players. *Journal of Sports Sciences*, 36(5), 567–575. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1369094>
2. López, M., García, J., & Hernández, P. (2019). Stress hormone response and communication efficiency under pressure in elite football players. *International Journal of Sports Psychology*, 50(3), 234–248. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2019.23>
3. Lê Minh Dũng (2017). Tâm lý thi đấu và các yếu tố ảnh hưởng trong môn bóng đá. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Phạm Quang Huy, Nguyễn Thị Mai (2019). Nghiên cứu mối quan hệ giữa thể lực và khả năng phối hợp đồng đội ở cầu thủ bóng đá. *Tạp chí Thể thao và Sức khỏe*, 9(2), 32-40.
5. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2021). Hướng dẫn đào tạo và huấn luyện bóng đá cơ bản. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.