

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH  
TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO  
TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

*Thông tin*

# TỔNG HỢP

(BẢN TIN NỘI BỘ PHỤC VỤ QUẢN LÝ NHÀ NƯỚC NGÀNH TDTT)

Số: 54

**Cách thức đào tạo và phát triển Vận động viên  
của một số quốc gia trên thế giới**

**HÀ NỘI, 12 - 2015**

**Số 54 – Tháng 11,12/2015**

***Chuyên đề số 54: Cách thức đào tạo và phát triển Vận động viên của một số quốc gia trên thế giới***

## **LỜI NÓI ĐẦU**

*Đào tạo và phát triển VĐV thể thao là một nhiệm vụ quan trọng trong ngành thể dục thể thao của mỗi một quốc gia. Tùy vào định hướng phát triển, tính chất các môn thể thao... mà mỗi quốc gia sẽ có những định hướng đào tạo và phát triển VĐV khác nhau. Đó có thể là định hướng phát triển thể thao dài hạn, phát triển theo năng khiếu cá nhân, hay đôi khi là cách thức phát triển tài năng qua chọn lọc, tìm kiếm. Mỗi mô hình phát triển đều có những ưu điểm riêng và đem lại hiệu quả khác nhau trong công tác huấn luyện. Trong chuyên đề lần này, Ban Biên tập Bản Thông tin tổng hợp xin gửi đến quý độc giả các vấn đề có liên quan đến cách thức đào tạo, phương thức vận hành, những kết quả đạt được và xu thế phát triển trong tương lai của các quốc gia này.*

***Ban biên tập***

## MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Khái niệm	5
Cách thức đào tạo vận động viên dài hạn của Singapore	6
Hệ thống đào tạo vận động viên của Trung Quốc	14
Mô hình đào tạo và phát triển vận động viên đỉnh cao của nền thể thao Nhật Bản	18
Mô hình phát triển VĐV dài hạn của Vương Quốc Anh	26
Mô hình phát triển thể thao của Hoa Kỳ	34
Tạo dựng nền tảng, phát triển năng khiếu, đào tạo VĐV xuất sắc và tài năng thể thao (FTEM) của thể thao Úc	51
Mô hình phát triển vận động viên của Canada (LTAD)	68

## ***KHÁI NIỆM***

---

*Cách thức đào tạo VĐV cấp cao được hiểu như chuỗi các hoạt động liên kết hướng tới một mục tiêu đào tạo xác định tại từng giai đoạn thể chất xác định của VĐV để VĐV có thể đạt được thành tích cao nhất. (Nguồn tham khảo: Long-term athletics development definition).*

*Trên thế giới hiện nay có rất nhiều cách thức đào tạo và phát triển VĐV. Đây có thể là cách thức đào tạo VĐV dài hạn (theo mô hình LTAD – Long term athletics development) đang được áp dụng khá tốt tại một số quốc gia như Singapore hoặc Vương quốc Anh... hay mô hình phát triển tài năng, năng khiếu (mô hình FTEM) được áp dụng phổ biến tại Úc và Hoa Kỳ. Trong khi đó, riêng Nhật Bản lại có cách thức phát triển VĐV khác biệt – đây là mô hình NTID (Tìm kiếm, Phát hiện và Phát triển tài năng).*

## ***SINGAPORE***

---

### **CÁCH THỨC ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN DÀI HẠN**

Tăng cường các năng lực thể chất và kỹ thuật của học sinh - VĐV trong thời niên thiếu để tối đa hóa thành tích thể thao ở độ tuổi trưởng thành không phải là một khái niệm mới lạ và đã được minh chứng thông qua các chương trình đào tạo được đặt trên nền tảng tuổi trẻ trước đó (Boompá, 1995; Riordán 1977). Tuy nhiên, chỉ trong thập niên gần đây các nhà nghiên cứu mới bắt đầu đề cao tầm quan trọng của sự hợp nhất các yếu tố ngoại lai (ví dụ như mức độ trưởng thành, đặc điểm giải phẫu học, thần kinh, nội tiết tố, và những thay đổi về cấu trúc cơ xương) trong sự phát triển của một VĐV trẻ (Ford et al., 2011).

Người ta cho rằng, nhờ công cụ đánh giá khách quan các chức năng sinh lý và tăng cường sự hiểu biết về cơ thể thông qua việc phát triển các kỹ năng vận động cơ bản,

huấn luyện viên có thể giải thích được các mức trưởng thành của cá nhân và trình độ kỹ năng đối với mỗi VĐV để có thể biên soạn các giáo án huấn luyện thích hợp với mỗi giai đoạn trưởng thành. Công việc này về mặt lý thuyết sẽ cho phép các VĐV trẻ không ngừng tiến bộ trong suốt các giai đoạn phát triển, ổn định kỹ năng, ngăn ngừa chấn thương, gắng sức và tập luyện quá tải.

Hiện nay, mô hình nổi tiếng và phù hợp nhất có xem xét đến các yếu tố phát triển ở trẻ em do Balyi và Hamilton (2004) phổ biến đã được lấy làm mô hình đào tạo VĐV dài hạn (LTAD).

Điều này được củng cố bằng những phát hiện của công trình nghiên cứu khả thi (xem xét tính khả thi của Mô hình đào tạo hiện tại và những định hướng tương lai của trường Thể thao Singapore) được công bố tháng 1 năm 2008 và các nghiên cứu khác (Ford và Cs., 2011). Những phát hiện cho thấy mô hình đào tạo VĐV dài hạn đã được áp dụng trong một số mô hình của nước ngoài và được nhiều cơ quan quản lý quốc gia thực hiện, các bác sĩ thể thao cũng đã áp dụng trong quá trình đào tạo các em nhỏ thành VĐV ưu tú (Ford và Cs, 2011).

Theo mô hình LTAD của Balyi và Hamilton, các môn thể thao nói chung có thể được phân loại thành chuyên môn hóa sớm hoặc các môn thể thao chuyên môn hóa muộn. Thể thao chuyên môn hóa sớm đòi hỏi một mô hình bốn giai

đoạn, còn các môn thể thao chuyên môn hóa muộn sẽ đòi hỏi một mô hình gồm sáu giai đoạn:

*Mô hình Chuyên môn hóa muộn*

1. Tập luyện theo giai đoạn huấn luyện
2. Tập luyện để thi đấu
3. Tập luyện để giành huy chương
4. Nghỉ tập luyện/thi đấu
5. Tập luyện để thi đấu
6. Nghỉ tập luyện/thi đấu

*Mô hình*

*Chuyên môn sớm*

1. Giai đoạn cơ bản
2. Vừa học kết hợp tập luyện
3. Tập luyện nâng cao
4. Tập luyện để thi đấu

**Mô hình đào tạo VĐV dài hạn (LTAD) của Thể thao Singapore**

Mặc dù trên thực tế nền thể thao Singapore đang triển khai và thực hiện cách thức phát triển VĐV dài hạn theo mô hình LTAD của Balyi và Hamilton (2004), song mô hình này xét về bản chất vẫn còn chung chung và cần có sự điều chỉnh. Từ đó đặt ra sự cần thiết phải phát triển mô hình LTAD để có thể áp dụng được trong bối cảnh nền thể thao của Singapore.



Việc triển khai cách thức phát triển VĐV dài hạn LTAD được Chính phủ Singapore cho áp dụng tại trường Thể thao Singapore do lứa tuổi các học sinh-VĐV của trường đều từ 12 tuổi cho đến 18 tuổi. Mô hình LTAD tại Trường Thể thao Singapore bao gồm 3 giai đoạn chính:

- Học kết hợp tập luyện;
- Tập luyện nâng cao; và
- Tập luyện để thi đấu.

Rõ ràng, mô hình LTAD của Trường Thể thao Singapore thuộc giai đoạn phát triển cơ thể, do đó hệ thống đào tạo thể thao của Singapore sẽ tập trung vào việc huấn luyện theo từng giai đoạn phát triển với định hướng phát triển lâu dài và thực hiện các nguyên tắc đào tạo VĐV dài hạn nói chung như đã được nêu trong mô hình của Balyi và Hamilton. Những nguyên tắc này là:

- Việc lập kế hoạch huấn luyện/thi đấu phải căn cứ vào độ tuổi sinh học (phát dục) chứ không phải là độ tuổi khai sinh;
- Các kỹ năng vận động cơ bản được xem là những nền tảng xây dựng nên các mô hình động tác kỹ thuật thể thao cụ thể;
- Phòng ngừa chấn thương và gắng sức bằng cách cân bằng lượng vận động tập luyện và thi đấu trong suốt thời

kỳ phát triển cơ thể từ thơ ấu và cả thời niên thiếu (ví dụ như ngăn chặn việc sử dụng các chương trình huấn luyện và thi đấu của người lớn cho những VĐV còn đang ở độ tuổi phát triển cơ thể.); và

- Tạo ra một nền tảng để các huấn luyện viên và VĐV phát huy hết tiềm năng và duy trì tuổi thọ thể thao của họ.

Để đạt được những nguyên tắc này, đã có ba chương trình được khởi xướng trên cơ sở mô hình LTAD của trường Thể thao Singapore. Đó là: (1) Những bài học đầu tiên về kỹ năng, kỹ xảo các môn thể thao; (2) Thăm khám sàng lọc hệ cơ xương; (3) Các chương trình phát triển sức mạnh và các tổ chất thể lực trong các giai đoạn phát dục khác nhau của trẻ.

Thực hiện tốt các chương trình này sẽ cho phép các nhà khoa học thể thao và các huấn luyện viên giải thích được các mức độ trưởng thành đối với từng em học sinh -VĐV để áp dụng những giáo án huấn luyện thích hợp.

### ***1 – Những bài học đầu tiên về kỹ năng, kỹ xảo các môn thể thao***

Kỹ năng, kỹ xảo các môn thể thao là một phần của một chương trình giáo dục thể chất, tập trung phát triển trên nhiều khía cạnh thông qua việc giới thiệu các kỹ năng, kỹ xảo của một và nhiều môn thể thao ở trường trung học cơ sở

(12 - 14 tuổi). Mục tiêu của giáo dục các kỹ năng, kỹ xảo thể thao là:

- Làm cho các em học sinh-VĐV hiểu biết được những điều cơ bản về hoạt động thể thao và cơ thể của mình dựa trên những nguyên lý đào tạo VĐV dài hạn (LTAD); và

- Làm cho các em học sinh -VĐV hiểu được các khái niệm về thể thao và lợi ích của các kỹ năng, kỹ xảo vận động.

## ***2 – Thăm khám sàng lọc hệ cơ - xương***

Thăm khám sàng lọc các đối tượng học sinh -VĐV trước khi tập luyện và thi là rất quan trọng và là một phần của giải pháp toàn diện để phòng ngừa chấn thương trong tập luyện, thi đấu. Thăm khám sàng lọc những trường hợp mất cân đối về cơ bắp và những bất thường của hệ cơ xương là công việc nhất thiết phải thực hiện trước khi sàng lọc để chọn những em được tham gia tập luyện. Lý do đằng sau phương pháp này là có thể sửa chữa những bất thường phát hiện được và sửa chữa trước khi để xảy ra chấn thương, và tương tự, giải pháp phòng ngừa này sẽ đảm bảo để những chấn thương một khi đã được xác nhận, sẽ không tái diễn. Sàng lọc cơ xương sẽ cung cấp các thông tin như:

- Cơ sở dữ liệu liên quan đến các mô và tính linh hoạt của các khớp, chức năng thăng bằng và ổn định cơ thể;

- Xác định những VĐV trầm tĩnh và hiếu động;
- Xác định những VĐV có các bất thường cơ xương khác;
- Xác định những VĐV có sự mất cân đối về cơ bắp; và
- Các chương trình can thiệp đối với tính linh hoạt, sự vững chắc của các khớp, khả năng giữ thăng bằng và sức mạnh cơ thể.

### ***3 - Các chương trình phát triển sức mạnh và các tổ chất thể lực trong các giai đoạn phát dục khác nhau của trẻ***

Chương trình giáo dục sức mạnh trong trường thể thao Singapore là yêu cầu cụ thể và tập trung xoay quanh trạng thái tăng trưởng luôn thay đổi trong cơ thể của tất cả các em học sinh-VĐV. Trạng thái trưởng thành, phát dục được kiểm tra thường xuyên và phân loại bằng cách sử dụng một hệ thống phần mềm theo dõi chiều cao cơ thể.

Một công cụ đo lường chức năng sinh lý- xác định giai đoạn lớn lên nhanh nhất của cơ thể (PHV): được sử dụng để xác định đặc điểm phát triển thành tích liên quan đến trạng thái lớn lên của trẻ vị thành niên. PHV đề cập đến tốc độ tối đa của sự lớn lên về tầm vóc cơ thể.

Do tuổi phát dục hay tuổi sinh học có liên quan đến thành tích về sức mạnh và kỹ năng vận động (Katzmarzyk et al, 1997), những nội dung chương trình huấn luyện thể lực và sức mạnh được đưa ra cần phải chính xác, phù hợp với khả năng thực hiện kỹ năng vận động và trạng thái

trưởng thành của mỗi học sinh -VĐV. Cá biệt hóa các chương trình giáo dục sức mạnh dựa trên mức độ trưởng thành, phát dục và độ tuổi sẽ giúp tối ưu hóa sự phát triển và giảm thiểu những yếu tố nguy cơ chấn thương. Về cơ bản, các chương trình huấn luyện thể lực và sức mạnh điều đẽ được thiết kế dựa trên 3 giai đoạn phát triển khác nhau:

- Huấn luyện ở độ tuổi trước dậy thì;
- Huấn luyện ở độ tuổi dậy thì; và
- Huấn luyện ở độ tuổi sau dậy thì.

***Hồng Anh***

*(biên dịch theo [www.sportsschool.edu.sg](http://www.sportsschool.edu.sg))*

## **HỆ THỐNG ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN CỦA TRUNG QUỐC**

Khi Trung Quốc xây dựng chương trình phát triển các môn thể thao và lực lượng VĐV của mình theo mô hình của Liên Xô, họ đã thiết lập hệ thống đào tạo bao gồm các VĐV trẻ có nhiều triển vọng đạt thành tích cao được tuyển chọn từ độ tuổi rất trẻ và gửi đến các trung tâm huấn luyện do nhà nước bảo trợ đặc biệt “theo kiểu trại huấn luyện tân binh”. Ở đây họ phải trải qua các chương trình huấn luyện nghiêm ngặt để chuẩn bị cho các cuộc thi đấu quốc tế. Cán bộ tuyển chọn ở các môn thể thao khác nhau tỏa đi khắp đất nước để tìm kiếm VĐV có vóc dáng và kỹ năng phù hợp với môn thể thao của mình.

Trung Quốc đã tiêu tốn hàng trăm triệu đô la cho các học viện thể thao, các cán bộ tuyển chọn tài năng, các nhà tâm lý học, huấn luyện viên nước ngoài, các công nghệ và phương pháp khoa học mới nhất. Trung Quốc đặt trọng tâm vào chương trình phát triển các môn thể thao có nhiều nội dung thi đấu, nhiều bộ huy chương như Bắn súng, Thể dục dụng cụ, Bơi lội, Chèo thuyền và Điền kinh.

Trong kỳ TVH 1988 tại Seoul, Trung Quốc đã chi khoảng 260 triệu USD để phát triển chương trình thể thao quốc gia. Năm đó họ chỉ giành được năm huy chương vàng, song nhiều VĐV trẻ đã lọt được vào hệ thống những người

sẽ đạt thành tích tốt tại TVH trong tương lai. Năm 1992, Trung Quốc đã vươn lên vị trí thứ tư về tổng số huy chương. Để chuẩn bị cho TVH Bắc Kinh, hơn 30.000 VĐV được đào tạo chính quy, nhiều hơn 5 lần số VĐV sẽ thực sự tham gia thi đấu.

### **Các cơ sở đào tạo VĐV cho TVH của Trung Quốc**

Ngày nay, có khoảng 300.000 VĐV, trong đó có 96 % các nhà vô địch quốc gia của Trung Quốc được đào tạo tại 150 trại huấn luyện thể thao thành tích cao của Trung Quốc, như Học viện Giáo dục thể chất Vũ Hán, trường thể dục thể thao tỉnh Triết Giang ở Hàng Châu, và hàng chục ngàn trung tâm huấn luyện cấp địa phương nhỏ hơn. Cơ sở đào tạo Thể thao trẻ tại Côn Minh là trại huấn luyện thể thao lớn nhất tại Trung Quốc. Ngoài ra còn có thêm 3.000 trường thể thao có trách nhiệm xác định và nuôi dưỡng tài năng.

Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Bắc Kinh bao gồm nhiều tòa nhà lớn, một số tòa thuộc loại hiện đại, một số tòa vẫn thuộc loại tầm tầm. Lực lượng bảo vệ có nhiệm vụ giám sát nghiêm ngặt tất cả những người ra vào cơ sở này.

Các trạm kiểm soát được đặt bên ngoài mỗi tòa nhà. Các VĐV trẻ có triển vọng thành tích Olympic ở môn bơi được huấn luyện tại một căn cứ quân sự ở Quảng Châu. Các VĐV chạy cự ly dài được đưa lên huấn luyện độ cao trong những khu vực hạn chế của Tây Tạng.

Trường Đại học Thể thao Thượng Hải, nơi đào tạo ra VĐV giành Huy chương Vàng Olympic ở nội dung chạy

vượt rào Liu Xiang, bao gồm hầu hết là những tòa nhà cũ được xây dựng từ 20 trước. Hình ảnh kỷ niệm bước chạy lập kỷ lục thế giới của Liu được trưng bày ở khắp mọi nơi với khẩu hiệu lớn: “Hãy luyện tập chăm chỉ, tích cực, vượt lên đỉnh cao, giành vinh quang cho đất nước”.

## **Phương pháp tuyển chọn VĐV cho Olympic ở Trung Quốc**

Peter Hessler đã viết trên báo The New Yorker: "Các phương pháp tuyển dụng sớm là một sản phẩm của sự bất lực của Trung Quốc nhằm cung cấp cho mỗi trường công lập các huấn luyện viên và các trang thiết bị thể dục thể thao. Hệ thống này đã chứng minh hiệu quả về số người tham gia ít, các môn thể thao chủ yếu là chuỗi động tác định hình như thể dục dụng cụ và nhảy cầu."

Nhà nghiên cứu lịch sử Olympic David Wallechinsky đã phát biểu với Washington Post, "Họ có thể huy động dân số 1,3 tỉ người của mình bằng cách vươn tới khắp nơi khắp chốn trên cả nước và làm theo cách của người Đức là tìm kiếm những đứa trẻ có dạng cơ thể nhất định, vận động cha mẹ chúng cho các em theo nghề và khi tuyển được thì sẽ gửi các em này vào trung tâm đào tạo quốc gia. "

Trong một thành phố, chính quyền mỗi huyện được yêu cầu phải tiến hành kiểm tra và đánh giá trẻ em trong độ tuổi từ 8-13, và chọn đội ngũ dự tuyển cho các trường thể thao. Những em có triển vọng sẽ được chuyển sang các học viện đào tạo lớn hơn của chính phủ khi họ ở độ tuổi thanh thiếu niên.



Các bác sĩ đo chiều cao, sai tay, mật độ xương, tính linh hoạt, khéo léo và những chỉ số sinh học khác để dự đoán khả năng phát triển thể thao của một đứa trẻ trong tương lai. X-quang và xét nghiệm xương được sử dụng để xác định mật độ và cấu trúc của xương và dự đoán mức tăng trưởng trong tương lai. Trẻ có biểu hiện linh hoạt, khéo léo và khả năng thăng bằng vượt trội được gửi đến các trại huấn luyện thể dục dụng cụ và nhảy cầu. Các em phát triển chiều cao tốt được gửi đến các trại huấn luyện bóng chuyền và bóng rổ. Những em có phản xạ nhanh được hướng vào môn bóng bàn. Trẻ em với cánh tay dài được đưa vào môn bơi hoặc môn ném lao. Những em có cánh tay ngắn được xem là những VĐV cử tạ lý tưởng. VĐV Bắn cung tiềm năng được chọn trên cơ sở kết quả thử nghiệm tính ổn định thần kinh, trong đó họ được yêu cầu mở rộng lòng bàn tay của mình rồi xếp lên đó nhiều chiếc vỏ đạn chồng lên nhau. Ứng cử viên lý tưởng có thể xếp được tám chiếc trở lên. Những em có đôi vai mạnh mẽ, tầm nhìn tốt và một phong thái lạnh lùng được xem như là những thuộc tính mong muốn đối với môn Bắn cung.

**Hồng Anh**

*(biên dịch theo [www.factanddetail.com](http://www.factanddetail.com))*

## **MÔ HÌNH ĐÀO TẠO VÀ PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỈNH CAO CỦA NỀN THỂ THAO NHẬT BẢN**

Kể từ khi thể thao Nhật Bản trở lại đấu trường thế giới, Chính phủ phối hợp cùng Bộ Giáo dục, Văn hóa, Thể thao, Khoa học và Công nghệ Nhật Bản, và Ủy ban Phát triển thể thao quốc gia thường xuyên đưa ra các chương trình, dự án phát triển và đào tạo VĐV đỉnh cao. Tương ứng với từng giai đoạn, từng thời kỳ mà các chương trình đều có những định hướng phát triển và mục tiêu khác nhau. Tuy nhiên, tất cả cùng hướng tới một mục đích cuối cùng là phát triển nền thể thao Nhật Bản, đào tạo được đội ngũ VĐV đỉnh cao và hiện thực hóa giấc mơ trở thành một trong những cường quốc thể thao của đất nước này. Bài viết dưới đây sẽ chỉ đề cập đến chương trình đào tạo và phát triển đội ngũ VĐV Nhật Bản mà quốc gia này đã đưa vào triển khai kể từ năm 2012 cho đến nay.

Nếu như trong giai đoạn 2001-2011, Chính phủ Nhật Bản xây dựng Chương trình phát triển VĐV thể thao đỉnh cao dựa vào các yếu tố như: năng lực của cá nhân, tận dụng các nguồn ngân sách của đất nước, thắt chặt mối quan hệ và hợp tác giữa Chính phủ và các địa phương để tìm kiếm, phát hiện và đầu tư tài năng, thì đến năm 2012, Chính phủ Nhật

Bản đã phải có những thay đổi đáng kể về nội dung cũng như cách thức tiến hành các chương trình đào tạo và phát triển VĐV. Nguyên nhân dẫn đến sự thay đổi về mô hình tìm kiếm, đào tạo và phát triển VĐV Nhật Bản là do:

- Số lượng các môn thể thao mà học sinh có thể lựa chọn trong trường học bị giới hạn. Học sinh chỉ có thể lựa chọn các môn nằm trong danh sách đào tạo mà Chính phủ quy định;

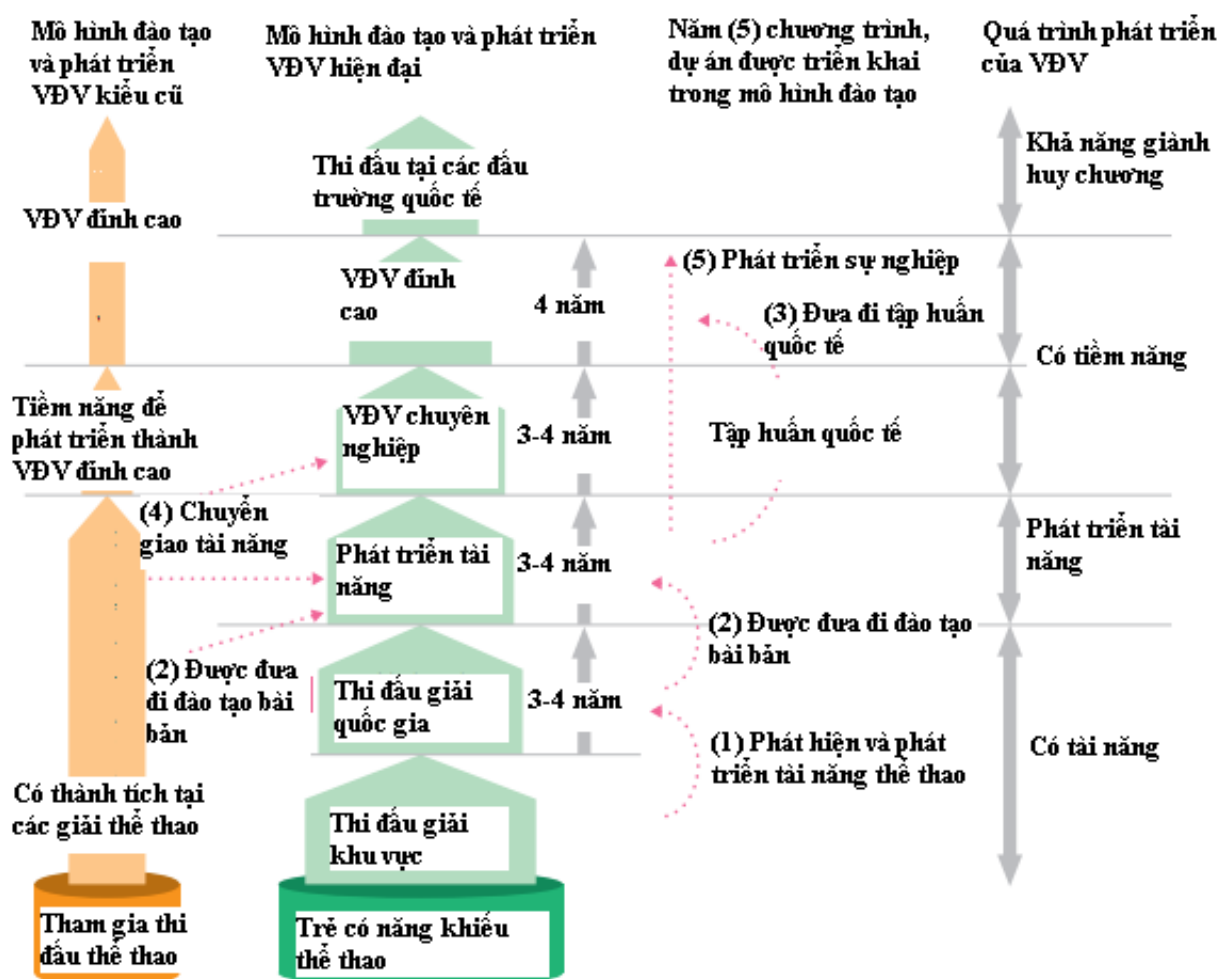
- Các VĐV trẻ thường không nhận được sự đào tạo chuyên nghiệp, do HLV đầu tiên của các em thường là các thầy giáo thể dục ngay trong trường học;

- Tỷ lệ sinh tự nhiên của Nhật Bản không thay đổi nhiều, trong khi đây tỷ lệ giảm dân số tự nhiên lại tăng cao qua các năm. Đất nước này đang ở thời kỳ “già hóa” dân số;

- Mong muốn hiện thực hóa giấc mơ trở thành cường quốc thể thao của Chính phủ Nhật Bản, với mục tiêu trước mắt là đứng thứ 5 trong Bảng tổng sắp thành tích thi đấu tại TVH Olympic 2020 và trung bình đứng thứ 8 trong Bảng thành tích tại mỗi Giải Vô địch thế giới;

- Số lượng các môn thể thao Olympic giành huy chương chưa đa dạng, chỉ tập trung vào các môn như Vật, Judo, Thể dục dụng cụ và Bơi.

Dưới đây là mô hình miêu tả và so sánh về cách thức đào tạo và phát triển đội ngũ VĐV của Nhật Bản của những thời kỳ trước và thời điểm hiện tại.



Có thể thấy rằng, nếu như ở mô hình phát triển VĐV giai đoạn 2001-2011, có tất cả 3 cấp độ, thì ở mô hình phát triển VĐV hiện đại, có tổng cộng là 6 cấp độ. Bên cạnh đấy, bước khởi đầu của từng mô hình cũng đã có sự khác nhau. Nếu như ở mô hình cũ, bước khởi đầu chỉ cần “một cá nhân tham gia thi đấu thể thao”, thì ở mô hình mới, cá nhân được lựa chọn phải là người “có năng khiếu thể thao” hoặc có tố chất thể thao.

Thời gian để triển khai mô hình phát triển VĐV hiện đại mất khoảng 13-16 năm, với 5 chương trình được triển khai, gồm:

- Phát hiện và phát triển tài năng;
- VĐV được đưa đi đào tạo bài bản tại các trường đào tạo, hoặc các trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia;
- VĐV tiềm năng được đưa đi tập huấn ở nước ngoài để tăng kinh nghiệm, và mở rộng nhiều cơ hội thi đấu với các đối thủ quốc tế;
- Chuyển giao tài năng;
- Phát triển sự nghiệp. Lúc này VĐV có thể phát triển tài năng để trở thành VĐV đỉnh cao, hoặc chuyển hướng sang làm công tác huấn luyện hoặc quản lý.

Cách thức mà Chính phủ Nhật Bản và cơ quan chủ quản trong ngành TDTT đang triển khai để việc thực hiện mô hình đào tạo và phát triển VĐV được dễ dàng hơn gồm:

- Phối hợp cùng với các địa phương trong việc phát triển mô hình đào tạo và phát triển VĐV của từng khu vực, để từ đây tìm kiếm và sớm phát hiện ra các tài năng thể thao, sớm có những chương trình và kế hoạch đầu tư dài hạn và bài bản;
- Phối hợp cùng với các Liên đoàn, Hiệp hội các môn thể thao quốc gia trong việc xây dựng các chương trình, chế độ tài trợ và đãi ngộ các VĐV trẻ có thành tích tốt tại các giải đấu thể thao tầm cỡ khu vực, châu lục hoặc quốc tế;
- Hội đồng thể thao quốc gia phối hợp cùng với các tổ chức, đơn vị trong việc điều phối nguồn kinh phí để phát triển mô hình đào tạo và phát triển VĐV tài năng quốc gia được triển khai một cách khoa học và hiệu quả nhất.

Tính tới thời điểm này, có 4 chương trình nằm trong Mô hình đào tạo và phát triển VĐV hiện đại mà Chính phủ Nhật Bản đã và đang triển khai, gặt hái được nhiều thành công trong việc phát triển tài năng và nâng cao thành tích của tuyển quốc gia Nhật Bản tại các sự kiện thể thao. 4 chương trình đầy gồm:

- Chương trình tìm kiếm và phát hiện tài năng thể thao quốc gia;
- Chương trình khuyến khích tài năng thể thao quốc gia;
- Chương trình phát triển lối sống tích cực và lành mạnh của VĐV;
- Chương trình đào tạo VĐV ở nước ngoài.

### ***Chương trình tìm kiếm và phát hiện tài năng thể thao quốc gia (NTID)***

Chương trình tìm kiếm và phát hiện tài năng thể thao quốc gia của Nhật Bản là một chương trình đầu tư lớn cho thể thao do Hội đồng Thể thao quốc gia quản lý và giám sát. Chương trình NTID được triển khai và thực hiện ở khá nhiều các tỉnh thành trên toàn quốc, với 3 phương pháp triển khai khác biệt, phụ thuộc vào tính chất và đặc thù phát triển thể thao của từng vùng. Ba phương pháp triển khai gồm:

- Phát triển các môn đa dạng: tập trung ở 5 tỉnh, gồm: Fukuoka, Wakayama, Iwate, Yamagata và Saitama;
- Phát triển các môn thể thao đặc thù: ví dụ như ở tỉnh Yamaguchi tập trung phát triển Vật và Đua Thuyền buồm,

tỉnh Akita phát triển Đấu kiếm, tỉnh Nagano phát triển các môn thể thao mùa đông, tỉnh Kyoto phát triển Đấu kiếm và Cầu lông;

- Phát triển các môn thể thao hiện đại: ví dụ như ở tỉnh Bifuka tập trung phát triển môn Trampoline, hay thành phố Tokyo phát triển môn Xe đạp địa hình bên cạnh việc song song đầu tư phát triển các môn thể thao cơ bản của Olympic như Cử tạ, Bắn cung, Quyền anh...

“Chương trình tìm kiếm và phát hiện tài năng thể thao của Nhật Bản” được ra đời với mục đích tăng số lượng huy chương tài các giải thể thao trong khu vực và quốc tế của Nhật Bản. Có thể thấy rằng kể từ khi đưa vào hoạt động chính thức Chương trình này vào năm 2004, thành tích của nền thể thao Nhật Bản đã có nhiều những chuyển biến tích cực. Ví dụ tổng số lượng các huy chương của thể thao Nhật Bản trong 3 năm 2009, 2010, 2011 tại các giải thể thao đã tăng lên, lần lượt là 77 huy chương, 92 huy chương và 122 huy chương.

Hay những cá nhân được nằm trong Chương trình tìm kiếm và phát hiện tài năng thể thao của Nhật Bản (NTID) luôn có đóng góp tích cực và mang về nhiều tấm HCV cho quốc gia này tại các giải đấu quan trọng như các giải Vô địch thế giới, TVH Olympic... Có thể kể đến như trong năm 2009, 17% số lượng huy chương vàng đoàn thể thao Nhật Bản gặt hái được trong đây là do các VĐV trẻ nằm trong Chương trình NTID mang về. Còn trong năm 2010, con số

này tăng lên 33%, trong năm 2011, con số này tăng lên là 34%.

Quy trình tìm kiếm, phát hiện và phát triển tài năng thể thao của Chương trình NTID được thực hiện qua 3 bước gồm: “Tìm kiếm” → “Phát hiện” → “Phát triển.”



Tìm kiếm tài năng Để khẳng định Phát triển tài năng thể thao phần chắc chắn rằng thể thao tới trình nhiều dựa vào ứng viên có tài độ quốc gia hoặc kinh nghiệm và sự năng phù hợp với quốc tế dựa vào may mắn của yêu cầu, thời gian khá nhiều các yếu những nhà quản kiểm chứng có thể tốt, trong đây có lý, huấn luyện là hàng tuần, có thể kể đến như viên thể thao, và khi lên tới hàng • Phương pháp các nhà khoa học tháng. huấn luyện và đào tạo của HLV;

thể thao. Quá trình tìm kiếm tài năng thể thao sẽ bao gồm chuỗi nhiều hoạt động gồm tìm kiếm, lựa chọn,

- Trình độ của HLV;
- Thể hệ VĐV đồng lứa...
- Các giải đấu



định hướng sở trường và tài năng tương ứng với môn thể thao...

cọ xát, thử thách khả năng;

- Hỗ trợ của Chính phủ...

***Tuệ Minh tổng hợp***  
*(theo Japan Sports Council và Athlete Pathway Development Project)*

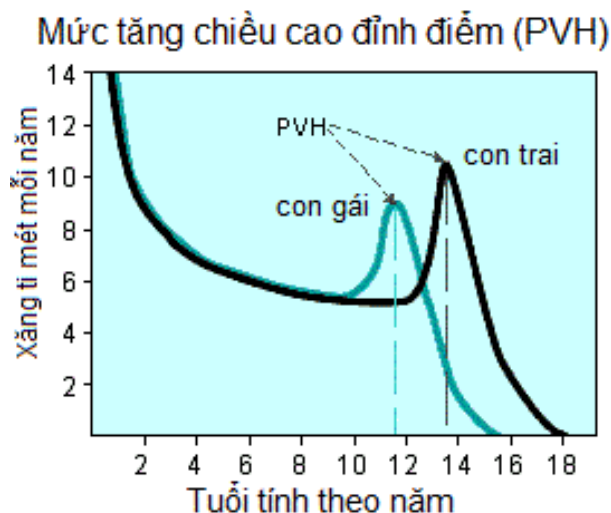
# MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN VĐV DÀI HẠN CỦA VƯƠNG QUỐC ANH

Các nhà nghiên cứu thể thao của Vương quốc Anh cho rằng có những giai đoạn vô cùng quan trọng trong thời kỳ tuổi trẻ của một con người. Đây là giai đoạn mà ảnh hưởng của việc tập luyện đạt được được mức độ cao nhất. Họ cũng kết luận rằng có thể mất từ 8 tới 12 năm để đào tạo một VĐV tài năng thành một VĐV ưu tú.

Điều này dẫn tới sự phát triển của các mô hình phát triển VĐV thể thao nhằm xác định mục tiêu đào tạo phù hợp với từng giai đoạn phát triển thể chất của VĐV.

## I. Mô hình chỉ số thể thao

Nghiên cứu cho thấy rằng độ tuổi không phải là chỉ số tốt để làm căn cứ cho mô hình phát triển đối với các VĐV từ 10 đến 16 tuổi vì trong giai đoạn này, có một sự khác biệt rất lớn về thể chất, nhận thức và tình cảm.



Một giải pháp thực tế là sử dụng “Mức tăng chiều cao đỉnh điểm (PVH)”, yếu tố chịu ảnh hưởng bởi di truyền và môi trường (khí hậu, văn hoá và xã hội).

Đây được coi như một chỉ tiêu tham chiếu cho việc thiết kế các chương trình huấn luyện.

PVH là một điểm trong sự phát triển của trẻ em. Đây là thời kì mà chúng phát triển nhiều nhất. Độ tuổi trung bình để nghiên cứu PVH là 12 đối với nữ và 14 đối với nam. Mức tăng cân nặng đỉnh điểm thường xác định một thời gian ngắn sau giai đoạn PVH.

Theo PVH  $Vo_{2max}$  và, sức mạnh tăng lên đáng kể là nhờ kết quả của quá trình lớn lên. Hầu hết các cô bé trải qua chu kì kinh nguyệt đầu tiên khoảng một năm sau giai đoạn PVH. Sử dụng các phép đo lường đơn giản (chiều cao khi đứng và chiều cao khi ngồi), PHV có thể theo dõi và phương pháp huấn luyện thích hợp sẽ được hình thành để phù hợp với sự phát triển của VĐV.

## **II. Mô hình cho việc phát triển VĐV trong dài hạn**

Thể thao có thể được phân loại thành chuyên môn sớm (ví dụ: thể dục dụng cụ) hoặc chuyên môn muộn (ví dụ: điền kinh, các môn thể thao đồng đội). Các môn thể thao được xác định chuyên môn sớm đòi hỏi một mô hình gồm 4 giai đoạn trong khi các môn thể thao xác định chuyên môn muộn lại yêu cầu mô hình 6 giai đoạn.

**Mô hình**  
**Chuyên môn hóa muộn**

**Mô hình Chuyên môn sớm**

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1. Tập luyện theo giai đoạn huấn luyện | 1. Giai đoạn cơ bản     |
| 2. Tập luyện để thi đấu                | 2. Học để tập luyện     |
| 3. Tập luyện để giành huy chương       | 3. Tập luyện nâng cao   |
| 4. Nghỉ tập luyện/thi đấu              | 4. Tập luyện để thi đấu |
| 5. Tập luyện để thi đấu                |                         |
| 6. Nghỉ tập luyện/thi đấu              |                         |

Dưới đây là sơ lược về những giai đoạn “Mô hình đào tạo VĐV có chuyên môn muộn” mà Chính phủ Anh đang triển khai.

**1. Giai đoạn 1 – Cơ bản**

Giai đoạn này thích hợp cho các bé trai từ 6 đến 9 tuổi và các bé gái từ 5 đến 8 tuổi. Mục tiêu chính là phát triển chung các khả năng thể chất của VĐV và các kỹ năng vận động cơ bản. Những điểm chính của giai đoạn này là:

- Tham gia càng nhiều môn thể thao càng tốt
- Tốc độ, sức mạnh và sức bền được phát triển bằng cách sử dụng các trò chơi vui nhộn.
- Các kỹ năng chạy, nhảy và ném phải được giảng dạy phù hợp và chính xác bằng cách sử dụng Điền kinh

- Giới thiệu các quy tắc đơn giản và đạo đức trong thể thao
- Đào tạo sức mạnh với các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể của trẻ em, các bài tập với bóng y học và bóng Thụỵ sĩ
- Các chương trình huấn luyện dựa trên năm học được hình thành và theo dõi nhưng không phân chia
- Phát triển kỹ năng VĐV:
  - ABC's (sự nhanh nhẹn, cân bằng, phối hợp và tốc độ)
  - RJT (chạy, nhảy, ném)
  - KGBs (động lực, khả năng, khả năng phục hồi, sức bật của cơ thể)
  - CKs (bắt, đá, sức bật với một dụng cụ)

Giai đoạn quan trọng của sự phát triển tốc độ đầu tiên sẽ diễn ra trong thời kì này, ở độ tuổi từ 6 đến 8 tuổi đối với bé gái và tương ứng đối với bé trai là từ 7 đến 9 tuổi. Tốc độ về phương và hướng cũng cần được phát triển và thời gian lặp lại nên ít hơn 5 giây. Các trò chơi và cuộc thi đấu nên được sử dụng cho việc huấn luyện tốc độ và khối lượng huấn luyện nên chỉ mức thấp.

## ***2. Giai đoạn 2 – Học để đào tạo***

Giai đoạn này thích hợp cho các bé trai từ 9 đến 12 tuổi và các bé gái từ 8 đến 11 tuổi. Mục tiêu chính là tìm hiểu tất cả các kỹ năng thể thao cơ bản. Những điểm chính của giai đoạn này là:

- Tiếp tục phát triển các kỹ năng vận động cơ bản
- Tìm hiểu các kỹ năng chung của thể thao tổng hợp
- Tiếp tục phát triển sức mạnh với bóng y học, bóng Thụy Sĩ và các bài tập về trọng lượng cơ thể cũng như các bài tập về nhảy
  - Tiếp tục phát triển khả năng chịu đựng với các cuộc thi đấu và tiếp sức
  - Giới thiệu các bài tập linh hoạt cơ bản
  - Tiếp tục phát triển tốc độ với các hoạt động cụ thể trong thời gian ngắn, ví dụ như sự nhanh nhẹn và khả năng đổi hướng
  - Phát triển kiến thức về việc làm ấm, hạ nhiệt độ, kéo giãn cơ thể, lượng hy-đrat, lượng dinh dưỡng, khả năng phục hồi, thư giãn và tập trung
  - Các chương trình đào tạo được hình thành và dựa trên sự phân chia thời kì
  - Việc thi đấu được tiến hành và tỉ lệ 70 đào tạo : 30 thực hành được khuyến khích

### ***3. Giai đoạn 3 – Đào tạo huấn luyện***

Giai đoạn này thích hợp cho các bé trai từ 12 đến 16 tuổi và các bé gái từ 11 đến 15 tuổi. Mục tiêu chính là phát triển khả năng thể chất chung của VĐV (tập trung vào aerobic). Những điểm chính của giai đoạn này là:

- Tiếp tục phát triển kỹ năng về tốc độ và kỹ năng của môn thể thao cụ thể

- Phát triển cơ sở aerobic – sau sự bắt đầu của PHV
- Tìm hiểu chính xác kỹ thuật tăng trọng lượng
- Phát triển kiến thức về cách kéo dẫn cơ thể, cách tối ưu hoá lượng dinh dưỡng và hydrat, cách chuẩn bị tinh thần, khi nào nên giảm dần và khi nào nên đạt đỉnh
  - Tổ chức cuộc tiền thi đấu, thi đấu và hậu thi đấu một cách thường xuyên
  - Khoảng thời gian thực hiện việc đào tạo về sức mạnh cho các bé trai bắt đầu từ 12 đến 18 tháng sau giai đoạn PHV
  - Có 2 khoảng thời gian để đào tạo sức mạnh cho các bé gái
    - Khoảng thời gian thứ nhất là ngay sau giai đoạn PHV
    - Khoảng thời gian thứ hai là khi bắt đầu có kinh nguyệt (kì kinh nguyệt đầu tiên)
  - Đào tạo linh hoạt cũng đặc biệt được nhấn mạnh vì đây là giai đoạn có những sự phát triển đột ngột của xương, gân, dây chằng và cơ bắp

Tỷ lệ 60% đào tạo và 40% thi đấu (bao gồm cả thi đấu và tập huấn thi đấu cụ thể) được khuyến khích

#### ***4. Giai đoạn 4 – Đào tạo thi đấu***

Giai đoạn này thích hợp cho các bé trai từ 16 đến 18 tuổi và các bé gái từ 15 đến 17 tuổi. Mục tiêu chính là tối ưu hoá việc chuẩn bị hình thể, các kỹ năng và phần thi đấu cho các môn thể thao và sự kiện cụ thể. Những điểm chính của giai đoạn này là:

- 50% thời gian được dành cho việc phát triển các kỹ năng và nâng cao kỹ thuật, chiến thuật và cải thiện sức khoẻ
- 50% thời gian dành cho thi đấu và tập huấn thi đấu cụ thể
- Học cách trình diễn các kỹ năng cho từng môn thể thao cụ thể theo những điều kiện thi đấu được đưa ra trong quá trình huấn luyện
- Việc chuẩn bị được đặc biệt nhấn mạnh bằng những mô hình huấn luyện và thi đấu
- Các chương trình dành cho hình thể, phục hồi sức khoẻ, chuẩn bị tâm lý và phát triển kỹ thuật cá nhân phải phù hợp với nhu cầu VĐV
- Sự phân chia thành 2 hoặc nhiều kì là khung chuẩn bị tối ưu

### ***5. Giai đoạn 5 - Đào tạo để giành chiến thắng***

Giai đoạn này thích hợp cho các bé trai trên 18 tuổi và các bé gái từ trên 17 tuổi. Mục tiêu chính là tối đa tới mức cao nhất sự chuẩn bị về hình thể, các kỹ năng và màn biểu diễn cho các môn thể thao và sự kiện cụ thể. Những điểm chính của giai đoạn này là:

- Thể chất, kỹ thuật, chiến thuật, tinh thần, lối sống cá nhân lúc này phải hoàn thiện và việc đào tạo tập trung sang bước tối đa hoá tới mức cao nhất màn trình diễn
- Huấn luyện các VĐV nhằm đạt được đỉnh cao trong các cuộc thi đấu lớn



- Việc huấn luyện được đặc trưng bởi cường độ khối lượng tập luyện tương đối cao với phạm vi thích hợp để phòng ngừa việc tập luyện quá sức

- Tỷ lệ huấn luyện trong giai đoạn này là 25:75, các màn trình diễn thi đấu bao gồm cả các hoạt động huấn luyện thi đấu cụ thể

### ***6. Giai đoạn 6 – Nghỉ thi đấu và chuyển sang các công tác khác***

Mục tiêu chính là giữ lại các VĐV có khả năng huấn luyện, thực hiện nhiệm vụ hoặc điều hành hoặc chịu trách nhiệm trong lĩnh vực quản lý...

***Phương Ngọc tổng hợp***

*(theo Advanced studies in physical education and sports,  
The successful coach, Coaching young performers, USA  
Track and Field Coaching, Long term athlete  
development và [www.brianmac.co.uk](http://www.brianmac.co.uk))*

## MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN THỂ THAO CỦA HOA KỲ

Ủy ban Olympic Hoa Kỳ, phối kết hợp với các Cơ quan quản lý quốc gia đã đưa ra Mô hình phát triển thể thao của Mỹ vào năm 2014 để giúp người Mỹ nhận thức được đầy đủ tiềm năng thể thao của họ và lấy hoạt động thể thao là con đường hướng tới một lối sống tích cực và lành mạnh.

Các khái niệm về phát triển vận động dài hạn được sử dụng để thúc đẩy hoạt động thể chất một cách bền vững, tham gia vào các môn thể thao, và thành công ở TVH Olympic và Paralympic. Các khái niệm này đã được thiết kế để tạo ra một khuôn khổ cho việc đào tạo thanh thiếu niên Mỹ thông qua thể thao.

Mô hình phát triển thể thao của Mỹ bao gồm bốn yếu tố chính:

- Tuyên bố
- Mô hình trực quan
- Lập chương trình quản lý quốc gia
- Các nguồn tài nguyên

Mục tiêu cuối cùng là tạo ra những trải nghiệm tích cực cho các VĐV Mỹ ở mọi trình độ. Bằng việc sử dụng Mô hình phát triển của Mỹ, các câu lạc bộ, huấn luyện viên và phụ huynh có thể giúp tối đa hóa tiềm năng cho các VĐV

ưu tú trong tương lai, cải thiện sức khỏe và hạnh phúc cho các thế hệ tương lai tại Hoa Kỳ.

## **I. Tuyên bố về Mô hình phát triển thể thao của Hoa Kỳ**

Ủy ban Olympic Hoa Kỳ và các Cơ quan quản lý quốc gia của nó quán triệt các nguyên tắc phát triển VĐV cho phép thanh thiếu niên Mỹ sử dụng thể thao như một con đường hướng tới một lối sống tích cực và lành mạnh, và tạo cơ hội cho các VĐV phát huy tối đa tiềm năng của mình. Đó là năm nguyên tắc quan trọng, bao gồm:

- Sử dụng mọi khả năng để tạo cơ hội cho tất cả các VĐV.
- Các hoạt động phải phù hợp với mỗi giai đoạn phát triển, nhấn mạnh động cơ và những kỹ năng cơ bản.
- Tham gia nhiều môn thể thao.
- Tạo ra một không khí vui vẻ, gắn kết và đầy thử thách.
- Chất lượng huấn luyện ở tất cả các độ tuổi

Bằng cách tạo ra những trải nghiệm tích cực từ sớm cho tất cả các VĐV, Mô hình phát triển thể thao của Mỹ sẽ giữ được ngày càng nhiều trẻ em gắn bó với thể thao lâu dài hơn với bốn kết quả:

- Phát triển lực lượng VĐV cả về quân số nói chung và cả về đội ngũ VĐV ưu tú mà từ đó sẽ lựa chọn được những nhà thể thao Olympic và Paralympic tương lai của Mỹ.
- Phát triển các kỹ năng cơ bản chuyển tiếp giữa các môn thể thao.

- Tạo điều kiện thích hợp để phát huy tiềm năng thể thao của mỗi cá nhân.

- Tạo ra một thể hệ yêu thích thể thao và hoạt động thể chất, và truyền sự đam mê đó cho thế hệ sau.

Mục đích của Mô hình phát triển Thể thao của Mỹ là để minh họa cho các giai đoạn phát triển mà các VĐV trải nghiệm trong thể thao thanh thiếu niên. Năm giai đoạn hỗ trợ những yếu tố quan trọng được nêu trong Tuyên bố về Phát triển thể thao của Mỹ.

Mô hình phát triển Thể thao của Mỹ được thiết kế để hướng tới những người lớn có vai trò xác định những cơ hội phát triển sự nghiệp thể thao cho các VĐV trẻ, bao gồm cả các huấn luyện viên, các nhà quản lý và các bậc cha mẹ. Trạng thái thể chất, tình cảm và tinh thần của từng giai đoạn sẽ phải chú trọng phát triển toàn diện và trải nghiệm tích cực cho mỗi VĐV.

Mô hình phát triển là một khái niệm trực quan được thiết kế để giúp cho việc hướng dẫn người tiêu dùng và các Cơ quan quản lý quốc gia xây dựng và cung cấp những chương trình tập trung vào cá nhân VĐV. Mô hình trực quan này minh họa những triển vọng phù hợp lứa tuổi và giải pháp cho từng giai đoạn phát triển.

## **II. Những nguyên tắc chủ chốt**

Cuộc vận động phát triển thể thao của Mỹ được thiết kế để giúp các VĐV Mỹ khám phá đầy đủ tiềm năng của họ và sử dụng thể thao như một con đường hướng tới lối sống tích

cực và lành mạnh. Phong trào này được hỗ trợ bởi năm nguyên tắc chính:

### ***1. Sử dụng mọi khả năng để tạo cơ hội cho tất cả các VĐV***

Sử dụng mọi khả năng để tạo cơ hội cho tất cả các VĐV được định nghĩa là tạo cơ hội cho tất cả mọi người tham gia vào các môn thể thao. Bằng cách cung cấp sự tiếp cận phổ cập tới tất cả thanh thiếu niên không phân biệt giới tính, chủng tộc, khuyết tật và hoàn cảnh kinh tế để ngày càng có nhiều trẻ em có thể tham gia vào các môn thể thao và hoạt động thể chất nhiều hơn. Thể thao phải được đưa vào cuộc sống sao cho để tất cả trẻ em đều có cơ hội khám phá những lợi ích của hoạt động thể chất và nhận thức được đầy đủ tiềm năng thể thao của họ. Thể thao và hoạt động thể chất là những công cụ để các em thể hiện bản thân, phát triển các mối quan hệ xã hội, và học những bài học cuộc sống có giá trị.

### ***2. Các hoạt động phải phù hợp với mỗi giai đoạn phát triển, nhấn mạnh động cơ và những kỹ năng cơ bản***

Hiểu rõ về mức độ phát triển của một cá nhân (so với tuổi của em đó) sẽ giúp các huấn luyện viên, phụ huynh và nhà quản lý điều chỉnh thích hợp việc huấn luyện, giảng dạy các kỹ năng và chiến thuật để phát huy tối đa toàn bộ tiềm năng của các VĐV, đồng thời giúp họ tránh khỏi bị kiệt sức.

Để thành công, đầu tiên các VĐV phải học kỹ năng và kỹ thuật vận động cơ bản. Với việc huấn luyện viên, phụ

huynh và các nhà quản lý tham gia quá “sâu” vào các vấn đề chiến thuật, thành tích mà không coi trọng nền tảng cơ bản, có thể đưa các VĐV của họ vào thế bất lợi. Để đảm bảo thành công lâu dài, các VĐV phải có đủ thời gian và kiến thức để phát triển những nền móng thiết yếu cho sự thành công.

### ***3. Khuyến khích tham gia nhiều môn thể thao***

Tham gia nhiều môn thể thao là rất quan trọng để phát triển một nền tảng tốt cho hoạt động thể chất mà có thể chuyển giao giữa các môn thể thao. Khuyến khích các VĐV tham gia vào nhiều hoạt động thể dục thể thao ở độ tuổi trẻ sẽ tạo cho họ sự trải nghiệm cho phép họ khám phá, chơi và khám phá môn thể thao theo sở thích cá nhân và trình độ kỹ năng của họ.

Chơi nhiều môn thể thao cũng tạo ra một số lợi ích cho việc huấn luyện bắc cầu cho VĐV - chẳng hạn như huấn luyện sức mạnh, sức bền, khéo léo, khả năng phối hợp và tốc độ sẽ nâng cao tổng thể các tổ chức vận động và thúc đẩy một lối sống lành mạnh. Các VĐV cũng được hưởng lợi từ các tác động xã hội và tâm lý của việc tham gia nhiều môn thể thao.

### ***4. Tạo ra một không khí vui vẻ, gắn kết và đầy thử thách***

Một môi trường vui vẻ, gắn kết và đầy thử thách là điều cần thiết cho mọi hoạt động thể dục thể thao của thanh thiếu niên. Khái niệm "vui vẻ" có thể thay đổi khi các em vượt

lên thi đấu ở các trình độ xuất sắc hơn, chú trọng vào việc tạo ra một quá trình hoạt động tích cực và vui vẻ vẫn là yếu tố then chốt.

Khuyến khích việc chơi thể thao tự do và tự phát sẽ tạo thuận lợi cho sự trưởng và phát triển của trẻ. Bằng cách cung cấp các cơ hội chơi tùy hứng, các VĐV sẽ có nhiều khả năng tùy chọn hoạt động thể chất riêng đáp ứng nhu cầu của họ và giữ trọn "niềm vui" trong thể thao. Tạo dựng tinh thần đồng đội thông qua việc tích cực củng cố đội, nhóm cũng là yếu tố rất quan trọng.

Nên tham khảo ý kiến của Cơ quan quản lý Quốc gia đối với môn thể thao của bạn về lượng vận động và thời gian tập luyện, thi đấu phù hợp lứa tuổi để tránh xảy ra trạng thái kiệt sức.

### ***5. Chất lượng huấn luyện ở tất cả các cấp độ tuổi***

Năng lực của đội ngũ huấn luyện viên là rất quan trọng đối với việc phát triển VĐV; do đó chất lượng đào tạo huấn luyện viên là rất quan trọng đối với sự thành công của VĐV ở tất cả các trình độ thi đấu. Chất lượng huấn luyện không chỉ đòi hỏi huấn luyện viên thể dục thể thao cho thanh thiếu niên phải được đào tạo cơ bản và rất am hiểu về môn thể thao mà họ huấn luyện, mà còn phải có trình độ cơ bản về các phương thức giao tiếp, lập kế hoạch tập luyện, phát triển VĐV và các đội thể thao, và tạo dựng một môi trường tập luyện an toàn, tích cực và vui vẻ. Những huấn luyện viên giỏi nhất vẫn thường tự xem mình mãi mãi là một học viên

và luôn hành động hướng tới tự cải thiện bản thân. Nên tham khảo ý kiến của Cơ quan quản lý Quốc gia đối với môn thể thao của bạn để biết thông tin về các hình thức đào tạo huấn luyện viên khác nhau đang được mở và / hoặc yêu cầu đối với môn thể thao của bạn.

### **III. Những kết luận quan trọng**

Với việc tạo ra những trải nghiệm tích cực từ sớm cho tất cả các VĐV, Mô hình phát triển thể thao của Mỹ sẽ giữ được nhiều hơn những người Mỹ tham gia vào môn thể thao lâu hơn, với bốn kết quả sau đây:

***1. Tăng trưởng cả về số lượng VĐV nói chung và cả về đội ngũ VĐV ưu tú mà từ đó sẽ chọn ra được những nhà thể thao Olympic và Paralympic của Mỹ.***

Tỷ lệ bỏ học tại các lớp thể dục thể thao thanh thiếu niên tại Hoa Kỳ hiện đang ở mức cao. Mô hình phát triển thể thao của Mỹ được thiết kế để giúp tăng sự tham gia của thanh niên vào thể thao và khuyến khích các em ở lại, gắn bó lâu dài hơn với thể thao. Trong thực tế, điều này sẽ giúp tối đa hóa tiềm năng cho những nhà thể thao Olympic và Paralympic tương lai của Mỹ.

***2. Phát triển các kỹ năng cơ bản có thể chuyển giao giữa các môn thể thao.***

Hiểu biết về thể chất là một yếu tố nền tảng của sự thành công trong thể thao. Chú trọng nắm vững kiến thức về môn thể thao cơ bản, các kỹ năng, kỹ xảo cơ bản và tham gia nhiều môn thể thao sẽ nâng cao năng lực thể chất và tinh



thần của cá nhân VĐV. Những nguyên tắc phát triển cơ bản này sẽ giúp chuẩn bị cho trẻ bước vào cuộc đời hoạt động thể thao - từ giải trí cho đến các trình độ thể thao ưu tú.

### ***3. Tạo điều kiện thích hợp để phát huy tiềm năng thể thao của mỗi cá nhân***

Cho dù điều này sẽ dẫn đến một cuộc đời chơi thể thao giải trí hay thi đấu thể thao đỉnh cao thì việc tạo ra một nền tảng thích hợp, những hoạt động phù hợp với các giai đoạn trưởng thành- phát triển, môi trường huấn luyện và thi đấu với mức thử thách dần tăng lên, sẽ giúp cho mỗi cá nhân phát huy được hết mọi tiềm năng thể thao của họ.

### ***4. Tạo ra một thể hệ yêu thích thể thao và hoạt động thể chất, và truyền sự đam mê đó cho thế hệ sau***

Tham gia tập luyện thể thao là một biểu hiện nổi bật của lối sống động và lành mạnh và tích cực ở giới trẻ. Mô hình phát triển thể thao của Mỹ sẽ cải thiện sức khỏe và hạnh phúc cho các thế hệ tương lai tại Hoa Kỳ.

## **IV. Các giai đoạn**

Mô hình phát triển thể thao của Mỹ gồm năm giai đoạn được thiết kế để tạo ra sự trải nghiệm về thể thao lành mạnh và hỗ trợ cho việc nâng cao thành tích của một VĐV dựa trên mức độ cảm xúc, tâm lý và tiềm năng phát triển của họ.

### ***1. Giai đoạn I: Khám phá, học hỏi và vui chơi (tuổi từ 0 - 12)***

Đây là bước đầu tiên được tham gia vào các môn thể thao ở độ tuổi trẻ (0 - 12) hoặc khi lần đầu tiên được làm

quen với một môn thể thao mới. Khám phá những khái niệm chính và các kỹ năng, kỹ xảo vận động của môn / hoạt động thể thao là rất quan trọng để hiểu được môn thể thao đó được chơi thế nào. Nhiều kỹ năng sẽ được chuyển hóa giữa các môn thể thao khác nhau.

Các chương trình cần phải đưa vào đó những VĐV tham gia nhiều môn thể thao. Những yêu cầu đối với giai đoạn huấn luyện từ sớm này là tạo cho các em được vui chơi và hưởng thụ thông qua việc khám phá và khảo sát.

### Đối với VĐV

- Học những điều luật và các kỹ thuật cơ bản của môn thể thao.
- Chơi nhiều môn thể thao để đẩy nhanh sự phát triển kỹ năng vận động.
- Chú trọng phát triển kỹ năng, giáo dục về môn thể thao và thi đấu phù hợp lứa tuổi.
- Chú trọng thực hành thi đấu; nếu thi đấu, không được vượt quá cấp độ địa phương hoặc vùng.
- Khuyến khích lối chơi thận trọng, sáng tạo.

### Đối với Người khám phá

- Vui chơi là chính
- Chơi tùy hứng với khuôn mẫu của nhiều môn thể thao.
- Phát triển các kỹ năng vận động mà có sự chuyển kỹ xảo từ môn thể thao sang môn thể thao khác.
- Nuôi dưỡng niềm đam mê thể thao và lối sống tích cực.

- Hòa đồng với mọi người khác
- Sử dụng trò chơi tự do hoặc tự phát, không gò bó để khám phá về môn thể thao các kỹ năng thể thao.

### Học tập

- Các động tác cơ bản thiết yếu.
- Cách sử dụng dụng cụ, thiết bị và sân chơi phù hợp lứa tuổi và tầm vóc cơ thể.
- Quy định của trò chơi-luật chơi

### Các hình thức tổ chức chơi

- Lớp học Giáo dục thể chất.
- Phòng tập và địa điểm tập luyện ngoài trời (“tập thể dục mở rộng”).
- Chơi tự do, tự phát.
- Chơi có tổ chức.
- Mọi người đều có cơ hội như nhau để được vào thi đấu.

### ***Giai đoạn II: Phát triển và thử thách (tuổi từ 10 - 16)***

Giai đoạn thứ hai của quá trình phát triển diễn ra sau khi VĐV đã được nhận vào một môn thể thao và muốn được chọn để đào tạo có tổ chức hơn. Giai đoạn này tập trung vào việc hoàn thiện các kỹ năng cần thiết để đạt được thành công trong hoạt động thể thao, và sau đó phát triển kỹ năng cấp cao hơn thông qua những thử thách, chẳng hạn như thi đấu thể thao giải trí, các chương trình thể thao được tổ chức hoặc tham gia câu lạc bộ thể thao.

VĐV sẵn sàng và quyết định lựa chọn tiếp tục theo đuổi sự nghiệp thể thao ở trình độ cao hơn. Giai đoạn thứ hai này có thể bắt đầu sớm hơn đối với một số VĐV nhanh chóng đạt được sự phát triển thể chất và tinh thần. Vui chơi và hòa nhập vẫn là những khía cạnh then chốt được nhấn mạnh để khuyến khích việc tham gia tập luyện trong tương lai và để tránh bị kiệt sức.

### Đối với VĐV

- Hiểu được luật thi đấu và các kỹ thuật của môn thể thao.
- Tham gia chơi nhiều môn thể thao để việc phát triển thể chất và động cơ tham gia được liên tục.
- Tham gia vào chương trình vui chơi, huấn luyện thường xuyên, liên tục và có tổ chức. (khác với tham gia "tập thể dục mở rộng").
- Thi đấu / cấp khu vực địa phương
- Nhấn mạnh thực hành và phát triển kỹ năng thi đấu
- Hiểu được tác động của các mức độ phát dục-trưởng thành khác nhau đối với thành tích thể thao.

### Phát triển

- Về thể chất: đạt được các kỹ năng vận động nền tảng, nâng cao yêu cầu về tốc độ, sự khéo léo, chức năng thăng bằng, sức bền, sức mạnh và khả năng phối hợp vận động.
- Về tâm lý và xã hội: các kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, kỹ năng truyền đạt và thích ứng với những thách thức ngày càng tăng của việc phát triển sự nghiệp thể thao.

- Kỹ xảo kỹ thuật: xác định những điểm mạnh và điểm yếu riêng của cá nhân để cải thiện hoàn thiện với cơ cấu động tác thích hợp.

- Chiến thuật: dành thời gian thích hợp để luyện tập, chú trọng sử dụng kỹ năng phối hợp đồng đội và kỹ thuật cá nhân.

### Thử thách

- Thi đấu giải trí tại cấp khu vực/ địa phương.

- Thi đấu ở các giải đấu được tổ chức.

Lưu ý: Tìm cuộc thi đấu thử thách tương xứng với VĐV / đội.

### ***Giai đoạn III: Huấn luyện và thi đấu (tuổi từ 13-19)***

Ở giai đoạn ba, các VĐV bắt đầu luyện tập và thi đấu trong một chương trình phù hợp với những lợi ích cá nhân, mục đích và nhu cầu phát triển của họ. Các cuộc thi trở nên được xác định rõ ràng hơn trong quá trình này cùng với tiềm năng cho những trải nghiệm mới trong việc lựa chọn đội. Phát huy tối đa tiềm năng trở thành một lựa chọn đối với các VĐV khi họ bắt đầu hiểu rõ sự cam kết cần thiết đối với một số môn thể thao, và các kỹ năng tổ chức cần thiết để vượt lên trình độ thi đấu tiếp theo. Phát triển kỹ thuật, chiến thuật, thể chất và tâm lý xã hội ngày càng trở nên quan trọng hơn đối với các VĐV trong thời gian này. Đây cũng là thời gian để tăng cường huấn luyện môn thể thao chuyên sâu. Giải trí và chơi nhiều môn thể thao có thể tiếp tục được sử dụng trong huấn luyện thể lực chung cho phép VĐV để phát triển đầy đủ hơn.

### Đối với VĐV

- Bắt đầu tập trung vào các môn thể thao chuyên sâu.
- Sử dụng việc chơi nhiều môn thể thao để phát triển toàn diện.
- Tham gia chương trình huấn luyện vui vẻ, có tổ chức và liên tục.
- Thi đấu trong các tình huống khó khăn hơn.
- Cải thiện kỹ năng thi đấu ở cấp địa phương, khu vực và / hoặc quốc gia

### Huấn luyện

- Tìm kiếm các cơ hội để phát triển hơn nữa các kỹ năng, kỹ xảo.
- Tập trung đào tạo thông qua huấn luyện.
- Tuân thủ đúng lịch trình huấn luyện phù hợp.
- Tăng tỷ trọng huấn luyện môn thể thao chuyên sâu.
- Chú trọng các kỹ năng thi đấu.
- Sử dụng nhiều hơn những thông tin về khoa học thể thao, như dinh dưỡng và tâm lý thể thao.
- Tham gia các trại huấn luyện (đợt tập huấn).

### Thi đấu

- Thi đấu cho Câu lạc bộ.
- Các cuộc thi đấu của trường Trung học cơ sở và Trung học phổ thông.
- Các cuộc thi đấu địa phương, khu vực và quốc gia

Lưu ý: Tìm những cuộc thi đấu thử thách tương xứng với trình độ kỹ năng của VĐV / đội.

## ***Giai đoạn IV: Vươn lên để đạt thành tích cao hoặc gia nhập và thành công (lứa tuổi 15 trở lên)***

Khi một VĐV học lên đến bậc Trung học phổ thông, họ có thể phải đối mặt với sự lựa chọn sẽ tập trung vào thể thao để đạt được thành tích cao và thi đấu nhiều hơn, hoặc tiếp tục thi đấu để được vui vẻ, khỏe mạnh, và mở rộng sự giao tiếp xã hội. Các VĐV sẽ có thể chọn giải pháp tốt nhất đại diện cho lợi ích và khả năng của mình.

Sự tăng trưởng cấp tốc, kinh nghiệm hay sự cống hiến cho việc tập luyện, tất cả đều có thể ảnh hưởng đến các con đường mà VĐV sẽ đi tiếp trong sự nghiệp thể thao của họ. Giai đoạn này cho phép phát triển đầy đủ và cống hiến cho môn thể thao của họ, và đồng thời cũng được hưởng thụ những lợi ích mà thể thao mang lại.

Vui chơi và hòa nhập xã hội vẫn còn là những yếu tố chính của giai đoạn này, mặc dù khái niệm về vui chơi có sự thay đổi đối với mỗi VĐV khác nhau và cũng sẽ điều chỉnh theo mức độ cam kết để đạt thành tích cao hoặc gia nhập đội ngũ VĐV thể thao thành tích cao.

### ***Vươn lên để đạt thành tích cao***

#### ***Đối với VĐV***

- Cống hiến để tối đa hóa tiềm năng thể thao.
- Cam kết tuân thủ một chương trình đào tạo dài hạn và/hoặc liên tục hàng năm.
- Tập trung vào một môn thể thao duy nhất trong khi trong mùa giải

### Vươn lên

- Tối đa hóa các năng khiếu
- Kế hoạch cả năm để phấn đấu đạt được sự tiến bộ
- Huấn luyện trình độ đều luyện và / hoặc ưu tú
- Tập trung cho thành tích cao

### Thành tích cao

- Các cuộc thi tương xứng với trình độ kỹ năng của VĐV, và với các trình độ thích hợp ngoài vùng cảm giác thoải mái của họ để thách thức sự phát triển thành tích.
- Các cuộc thi đấu quốc gia và quốc tế hạng xuất sắc.

### ***Gia nhập và thành công***

#### Đối với VĐV

- Cố gắng để gia nhập vào các môn thể thao để có được thành công và vui sướng.
- Chơi nhiều môn thể thao để phát triển toàn diện.
- Tham gia vào chương trình đào tạo liên tục được tổ chức.
- Hướng vào việc tận hưởng thời gian chơi của họ cũng như những lợi ích sức khỏe của việc tham gia thể dục thể thao.

### Tham dự

- Hãy tích cực và tham gia.
- Thi đấu để thử sức và vì thú vui.
- Phát triển để đạt thành tựu cá nhân



### Thành công

- Các cuộc thi đấu chủ yếu ở địa phương và khu vực thỏa mãn những nhu cầu của VĐV và các mục tiêu thi đấu của họ.

- Thi đấu ở câu lạc bộ thể thao

### ***Giai đoạn V: Cố vấn giàu kinh nghiệm và Thành đạt (Tích cực vì cuộc sống)***

Mọi người đều có thể sử dụng thể thao và hoạt động thể chất để tạo dựng và duy trì lối sống lành mạnh.

Nhiều VĐV muốn đền đáp lại cho thể thao sau khi kết thúc sự nghiệp thi đấu. Huấn luyện, làm trọng tài, và cố vấn cho các VĐV khác hiển nhiên sẽ là các bước tiếp theo.

Với kinh nghiệm trước đây của một VĐV, huấn luyện viên, trọng tài và / hoặc nhà quản lý có thể chuẩn bị cho các VĐV khác để họ đạt được thành tích tốt nhất mà họ có thể, và tận hưởng quá trình phát triển.

### Đối với VĐV

- Chuyển đổi từ người tham gia thể thao thành người dẫn dắt lãnh đạo như huấn luyện viên hoặc người ủng hộ.

- Theo đuổi các cơ hội để tiếp tục tham gia vào hoạt động thể thao

- Tích cực về thể chất, lối sống lành mạnh.

### Cố vấn

- Huấn luyện viên có chứng chỉ.

- Quản lý câu lạc bộ thể thao.
- Tham gia cơ quan cảnh sát quốc gia.
- Làm trọng tài
- Phát triển chuyên môn trong môn thể thao lựa chọn .

Thành đạt

- Các chương trình tìm kiếm/ cuộc thi tài năng.
- Tập luyện vừa sức.
- Thi đấu giải trí.
- Người khỏe mạnh.
- Hỗ trợ cho các tổ chức thể thao địa phương và quốc gia.

***Thanh Hương***

*(biên dịch theo [www.teamusa.org](http://www.teamusa.org))*

# **TẠO DỰNG NỀN TẢNG, PHÁT TRIỂN NĂNG KHIẾU, ĐÀO TẠO VĐV XUẤT SẮC VÀ TÀI NĂNG THỂ THAO (FTEM) CỦA THỂ THAO ÚC**

*Thể thao Australia đã phát triển chương trình đào tạo VĐV theo mô hình (FTEM) bao gồm các bước cơ bản như: tạo dựng nền tảng, phát triển năng khiếu, đào tạo VĐV xuất sắc và phát triển tài năng thể thao.*

*Những thông tin dưới đây sẽ giải thích những vấn đề liên quan trong khuôn khổ FTEM.*

## **1. Giới thiệu**

Tạo dựng nền tảng, phát triển năng khiếu, đào tạo VĐV xuất sắc và tài năng thể thao (FTEM) là một khuôn khổ thân thiện với người sử dụng để phát triển thể thao, là đại diện của chương trình “thể thao tổng thể”, liên tục và tích hợp các giai đoạn chung và riêng của sự phát triển đối với những người tham gia ở các giai đoạn phát triển từ lối sống tích cực vận động đến hoạt động thể thao và thể thao thành tích cao. FTEM cung cấp một phương pháp thiết thực để giúp các bên liên quan đến hoạt động thể thao để tạo dựng một hệ thống đào tạo VĐV và phát triển môn thể thao hiệu quả hơn.

Khuôn khổ chương trình được các học viên thuộc nhóm phát triển chương trình đào tạo trực tuyến của Học viện Thể thao Australia (AIS) xây dựng nhằm giải quyết sự thiếu hụt hiện tại trong nghiên cứu ứng dụng và thực hành cụ thể để phát triển lực lượng VĐV.

Mô hình FTEM chủ yếu là tích hợp và miêu tả hệ thống thể thao Australia ở cấp độ rộng lớn hơn. Nó không chỉ tập trung vào chương trình đào tạo thể thao thành tích cao mà còn đưa vào đó và chính thức công nhận tầm quan trọng cũng như sự đóng góp của các hoạt động dưới dạng “lối sống tích cực và thể thao giải trí”. Mô hình này thừa nhận tầm quan trọng sống còn của việc lĩnh hội và tuân thủ những kỹ năng vận động cơ bản để tham gia hoạt động thể thao suốt đời và phát triển VĐV thành tích cao.

Khuôn khổ chương trình FTEM gồm 4 giai đoạn lớn trong phát triển kỹ năng và thành tích của người tham gia tập luyện thể thao mà sẽ tiếp tục được phân thành 10 giai đoạn nhỏ hơn. Đó là: *Nền tảng (F1, F2 và F3)*; *Năng khiếu (T1, T2, T3 và T4)*; *VĐV xuất sắc (E1 và E2)*; và *Tài năng thể thao (M)*.

Khi lấy VĐV làm trung tâm, khuôn khổ của chương trình đã được thiết kế để bao trọn tính chất tích hợp và toàn diện của sự phát triển xuyên suốt những khác biệt cụ thể của sự chuyển tiếp các giai đoạn phát triển, đạt thành tích và tăng tiến thành tích; sự thừa nhận và công nhận các yếu tố bổ sung hỗ trợ cho việc đào tạo VĐV như huấn luyện, nguồn lực cho môn thể thao và sự hỗ trợ về mặt tổ chức.

Khuôn khổ chương trình FTEM là công cụ xây dựng và giám sát kế hoạch hành động cho tất cả các bên liên quan đến môn thể thao như cha mẹ, thầy cô giáo, các câu lạc bộ, huấn luyện viên, các nhà khoa học thể thao / nhân viên y tế, các tổ chức thể thao quốc gia và các cơ quan nhà nước.

## **2. Những đặc điểm cơ bản của chương trình FTEM**

- Phát triển thông qua nghiên cứu hành động tại Học viện Thể thao Australia.

- Mô tả "3 thế giới" - lối sống tích cực, tham gia tập luyện thể thao và VĐV thể thao xuất sắc.

- Mô hình thể thao toàn diện và nhiều môn.

- Được tích hợp đầy đủ.

- Đưa ra những khả năng cho phép thiết lập tất cả cá dạng biến hóa động tác theo hướng tăng, giảm và trong khuôn khổ chương trình FTEM mà qua đó nhận ra những cá nhân có thể đồng thời tham gia nhiều môn thể thao ở nhiều cấp độ của chương trình.

- Tính năng có thể thay đổi việc đăng ký và các điểm đầu ra trong khuôn khổ chương trình phát triển.

- Cho phép linh hoạt sử dụng rộng rãi và dễ áp dụng.

- Không có những ranh giới về độ tuổi cố định.

- Tập hợp những người có tiềm năng trở thành VĐV ưu tú (tức là có năng khiếu nổi trội) mà trước đó đã được xác định là một thành phần chưa được xem xét một cách đầy đủ của mô hình VĐV thành tích cao.

- Củng cố tính chất cấp thiết của việc hỗ trợ đúng mức vào đúng thời điểm và đúng đối tượng VĐV.

### ***Nền tảng 1(F1) - Học tập và nắm vững những động tác cơ bản***

Đặc điểm mấu chốt của F1 là cho người tham gia tập luyện tiếp xúc và trải nghiệm hàng loạt hoạt động vận động khác nhau từ sớm để họ có đủ khả năng mở rộng hơn những nền tảng kỹ năng vận động cần thiết. Việc tập trung vào học tập từ sớm, thực hiện và nắm vững những kỹ thuật động tác cơ bản liên quan đến các kỹ năng vận động (di chuyển cơ thể trong không gian - chạy, nhảy, bật nhảy, trượt, nhảy, chạy bước bộ) và các kỹ năng điều khiển dụng cụ (cách cầm, nắm dụng cụ - ném, bắt, dẫn dắt, đánh, đá và lăn).

Người dẫn dắt chính: cha mẹ, anh chị em, gia đình, bạn bè, những người cùng chơi.

### ***Nền tảng 2 (F2)***

Đặc tính của các yếu tố động tác thuộc F2 là nâng cao và thành thạo với những trải nghiệm ở F1 thông qua việc tiếp tục đặt người tập vào các tình huống hoạt động thể thao chính thức và không chính thức, tập luyện và thi đấu, ở môn thể thao cụ thể và ở cả các trò chơi vận động.

Trong giai đoạn này, người tham gia được tiếp xúc với những thách thức lớn hơn về vận động, còn các bậc cha mẹ, các bạn cùng chơi và các thành viên khác trong gia đình vẫn tiếp tục có vai trò trong quá trình phát triển, điều này thường được hỗ trợ bằng những hướng dẫn ở các mức

chuyên môn cao hơn và phản hồi lại những trải nghiệm mà các giáo viên, huấn luyện viên hoặc chuyên gia khác đã truyền đạt.

Chọn ra những người không có tiền bộ để có thể theo đuổi môn thể thao cụ thể; những người này có thể chuyển hướng phát triển nền tảng cơ bản cho những hoạt động của lối sống tích cực. Tuy nhiên, nếu mục tiêu của người tham gia là vượt qua F1 và F2 thì mức độ nắm vững những kỹ năng cơ bản F1 và F2 là không thể không tính đến.

Người dẫn dắt chính: cha mẹ, giáo viên, huấn luyện viên, bạn bè

### ***Nền tảng 3 (F3)***

Giai đoạn F3 được đặc trưng bởi sự gia tăng các cam kết đào tạo, phát triển các kỹ năng thể thao chuyên môn cụ thể và / hoặc tham gia thi đấu chính thức. Giai đoạn này bao gồm việc bắt đầu những trải nghiệm về thể thao ở trường học hoặc các câu lạc bộ thể thao “truyền thống”, nơi mà người tham gia cam kết theo đuổi một môn thể thao cụ thể trong môi trường chính quy.

Các kỹ năng vận động ở F3, tuy nhiên cũng có thể bao gồm việc theo đuổi các những bước cải thiện thành tích cá nhân trong môi trường thi đấu hoặc (ví dụ như marathon) hoặc không thi đấu (ví dụ như leo núi).

Tuy nhiên, trong tất cả các trường hợp, những kỹ năng cơ bản ở (F1 và F2) hiện đang được áp dụng trong trong khuôn khổ những quy định chặt chẽ hay những quy ước

theo luật và điều lệ thi đấu của các môn thể thao và những kỹ năng vận động này ngày càng được trở nên được chuyên môn hóa hơn.

Các VĐV (hoặc người tham gia) có thể vẫn ở trình độ F3 trong một quãng đời (do lựa chọn hay khả năng), hoặc chuyển qua giai đoạn này một cách nhanh chóng hơn, nếu họ được xác định là có tiềm năng cho thể thao thành tích cao (T1).

Trong khi những trải nghiệm vận động với F1 đến F3 đóng vai trò chủ yếu trong việc tạo dựng nền tảng để tham gia hoạt động thể thao thì khả năng quan trọng của họ đóng góp cho các hoạt động có liên quan đến lối sống lành mạnh và tích cực (ví dụ như đi dạo trong rừng, nhảy múa, khiêu vũ, vv) cũng không thể xem nhẹ.

Người dẫn dắt chính: các câu lạc bộ, huấn luyện viên, giáo viên, nhà cung cấp tư nhân, tự bản thân họ.

### ***Năng khiếu 1 (T1)***

Ở mức T1, các VĐV thường bộc lộ những biểu hiện đặc trưng có thể là một tài năng hoặc thiên bẩm về mặt thể chất, sinh lý, tâm lý và kỹ năng, cho thấy những tiềm năng đạt thành tích thể thao cao. Đây là lúc họ được xếp vào loại khởi đầu con đường phát triển thể thao thành tích cao; đó là những VĐV chứng tỏ thành tích luôn vượt trội hơn so với thành tích của 90% các đồng nghiệp của mình. Điều này có thể xuất hiện thông qua quá trình xác định tài năng chính thức hoặc không chính thức bao gồm cả việc tự khẳng định,



được thôi thúc do chính cá nhân đó tự nhận ra khả năng của họ có thể đạt thành tích tốt hơn các đồng nghiệp khác của mình. Khi nhận thức được độ phức tạp và những giới hạn trong dự báo đối với VĐV, T1 chỉ tương ứng với một đánh giá ban đầu về tiềm năng và điều này sau đó phải được khẳng định trong các giai đoạn tiếp theo tại T2.

Người dẫn dắt chính: Những học viên luyện tập 3 buổi/ngày, các tổ chức thể thao quốc gia/các tổ chức dịch vụ giáo dục kỹ năng, các câu lạc bộ, trường học, tự bản thân.

### ***Năng khiếu 2 (T2)***

Việc khẳng định hoặc xác minh năng khiếu (T2) được xem là sự tiếp tục và bổ sung cho T1, nếu có bằng chứng dựa trên những quan sát đã thu được ở (T1) thì cần phải được bổ sung thêm bằng những đánh giá chủ quan và trực giác của các huấn luyện viên hoặc các cán bộ tuyển chọn. Không có khung thời gian cố định cho quá trình T2, tuy nhiên nó được khuyến cáo là phải mất hàng tháng chứ không thể là vài ngày hoặc vài tuần.

Trong T2 các VĐV được đắm chìm vào thời kỳ thử thách có sự giám sát trong phạm vi đặc thù của môi trường huấn luyện và thi đấu để bộc lộ sự nắm vững kỹ năng chuyên môn thể thao, sự cam kết, động cơ tham gia, "khả năng học hỏi", tâm lý tích cực, khả năng tự kiểm soát và những nét tính cách quan trọng khác. Giai đoạn này là rất quan trọng để khẳng định những ấn tượng ban đầu về tiềm năng có thể được duy trì hay không. Việc xác minh năng khiếu bằng

những tiêu chuẩn đã được biết đến là lý tưởng sẽ dẫn đến việc chính thức hóa sự hỗ trợ phát triển sự nghiệp thể thao cho các VĐV trong giai đoạn T3.

Những người dẫn dắt chính: Những học viên luyện tập 3 buổi/ngày, các tổ chức thể thao quốc gia/các tổ chức dịch vụ giáo dục kỹ năng, các câu lạc bộ, trường học.

### *Năng khiếu 3 (T3)*

Sau khi được xác nhận là những VĐV tiềm năng của thể thao thành tích cao (T2), VĐV được cam kết đưa vào tập luyện và được đầu tư riêng ở các mức khối lượng huấn luyện nâng cao, phân đấu để liên tục cải thiện thành tích và tập trung vào việc đạt kết quả theo tiêu chuẩn (T4).

Giai đoạn này được cho là đã quy tụ được nhiều nhất những VĐV ưu tú tương lai, nhưng cũng có mặt cả những người dễ bị tổn thương nhất do những ưu tiên về đầu tư theo truyền thống và việc hỗ trợ VĐV được xếp sếp theo thứ tự ưu tiên cho các vị trí ở trên đầu, chứ không phải là ở giữa và cũng thường được chuyển cho một số thiếu hụt ở các lĩnh vực phát triển then chốt khác bao gồm huấn luyện, thi đấu, trang thiết bị, vv. Trong vấn đề này, chất lượng của môi trường hỗ trợ phát triển là rất quan trọng để giảm thiểu số học sinh bỏ học và thành tích không đạt. Cứ cho là còn thiếu sự quan tâm thường xuyên cho các VĐV ở giai đoạn phát triển này, T3 vẫn là một lãnh địa màu mỡ để đầu tư cho tương lai và có tiềm năng giành lợi thế ở tầm cỡ quốc tế.

Những người dẫn dắt chính: Các tổ chức thể thao quốc gia/các tổ chức dịch vụ giáo dục kỹ năng, các câu lạc bộ, VĐV, các huấn luyện viên.

#### ***Năng khiếu 4 (T4)***

Nhận được sự hỗ trợ để tiếp tục phát triển sự nghiệp là các đặc điểm mấu chốt của T4. nỗ lực của VĐV trong những bước cải thiện thành tích của họ tại T3 sẽ được báo đáp tại T4, nơi họ có thể kiếm được một suất học bổng thể thao tại một trường đại học, một viện hay học viện thể thao, hoặc được dự tuyển vào một đội chuyên nghiệp hoặc một đội hình đào tạo ở đẳng cấp ưu tú làm gia tăng tiến độ phát triển của họ. Tương tự như vậy, thành tích đạt được tại một sự kiện quan trọng (ví dụ, một giải vô địch quốc tế) có thể là một dấu mốc quan trọng làm gia tăng khả năng được chú ý đến và được hỗ trợ của bộ môn thể thao hay của cả hệ thống.

Việc tối đa hóa sự tương tác, giao lưu với các VĐV ưu tú trước khi đạt đẳng cấp VĐV ưu tú là rất quan trọng để thúc đẩy sự phát triển của VĐV T4 và là một giai đoạn chuyển tiếp quan trọng để bước vào thi đấu giải mở rộng, dành cho người lớn và các cuộc thi đấu quốc tế (E1).

Người dẫn dắt chính: VĐV, các tổ chức thể thao thành tích cao, các tổ chức thể thao quốc gia, các câu lạc bộ, huấn luyện viên.

#### ***Giai đoạn VĐV ưu tú 1 (E1)***

Đối với các môn thể thao Olympic, VĐV ở E1 được xác định khi đạt được vị thế xuất sắc thông qua tuyển chọn và

đại diện cho đất nước của họ ở trình độ quốc tế cấp cao nhất. Đối với thể thao chuyên nghiệp, đó là những VĐV đang thi đấu ở những trình độ cao nhất của hệ thống thi đấu chuyên nghiệp.

Người dẫn dắt chính: VĐV, các huấn luyện viên, các tổ chức thể thao quốc gia, các tổ chức thể thao thành tích cao.

### ***Giai đoạn VĐV ưu tú 2 (E2)***

Đối với các môn thể thao Olympic, VĐV ở E2 được xác định khi đạt được thành công trong các cuộc thi đấu quốc tế đỉnh cao dành cho người đã trưởng thành như giải vô địch thế giới, TVH Olympic và World Cup. Đối với thể thao chuyên nghiệp, đó là những người ở E2 đạt được các Danh hiệu chuyên nghiệp quan trọng như cầu thủ xuất sắc nhất của cuộc thi hoặc họ giành chiến thắng tương đương với ngôi vô địch của một cuộc thi đấu hay một giải đấu lớn (ví dụ như các Giải Vô địch, Hay nhất và Đẹp nhất).

Người dẫn dắt chính: VĐV, các huấn luyện viên, các tổ chức thể thao quốc gia, các tổ chức thể thao thành tích cao.

### ***Tài năng thể thao (M)***

Những người đạt đến trình độ M trong các môn thể thao Olympic là những người thành công ở trình độ E2 qua nhiều chu kỳ liên tiếp đạt thành tích cao (một giai đoạn thường là 8 năm căn cứ vào hai chu kỳ bốn năm đạt thành tích cao). VĐV tài năng chuyên nghiệp, giống như các đối tác Olympic của họ, là những người liên tục đạt được (lặp đi

lập lại) và giữ vững thành quả ở E2 trong suốt khoảng thời gian lâu dài hoặc cả một kỷ nguyên (ví dụ 8 - 10 năm).

Người dẫn dắt chính: VĐV, các huấn luyện viên, các tổ chức thể thao quốc gia, các tổ chức thể thao thành tích cao.

### 3. FTEM và Bóng đá Úc

Bảng dưới đây thể hiện việc áp dụng mô hình FTEM đối với các cấp độ chương trình khác nhau của môn Bóng đá.

HLV đóng một vai trò rất quan trọng trong việc phát triển và sự trải nghiệm mà các VĐV phải đương đầu, cho dù đó là sự tăng tiến của chương trình từ việc tạo dựng nền tảng cho đến phát triển tài năng và cao hơn, hoặc vẫn ở lại trình độ thi đấu để giữ tư cách thành viên để thỏa mãn niềm đam mê với môn thể thao tuyệt vời này.

	Trẻ em/làm quen với Thể Thao (5 – 12 tuổi)	Thanh thiếu niên/ Phát triển (13 – 23 tuổi)	Người lớn 21 tuổi trở lên
<b>Tài năng thể thao</b> <i>Thành công bền vững</i>		Thi đấu Giải Xuyên Tasman	Thi đấu World Cup Giải Elite 8 Giải State of Origin
<b>VĐV xuất sắc</b> <i>Làm đại diện và thành công</i>		Giải Hạng nhất quốc gia Giải Vô địch trẻ quốc gia	Giải Hạng nhất quốc gia Giải đấu của các Bang

<b>Năng khiếu</b> <i>Thực tế và đạt đạt được</i>	Thi đấu các Giải Thể thao trường học U12 quốc gia/ các bang/khu vực	Thi đấu các Giải Thể thao trường học U15 quốc gia/ các bang/khu vực	Giải đấu của các Bang
<b>Đạt nền tảng</b> <i>Tham gia tập luyện/hòa nhập XH</i>	Giao hữu Hội viên và Trường học Các cuộc thi đấu của Hội viên trẻ Chương trình Aus Touch Clinics Chương trình GDTC trường học	Giải Hội viên trẻ các Bang Các cuộc thi đấu của trường	Các cuộc thi đấu của Hội viên

## **Nội dung trang bị kỹ năng theo trình độ đào tạo VĐV Bóng đá**

Dưới đây là những kỹ năng và chủ đề mà HLV cần phải trang bị cho các VĐV ở trình độ thích hợp của họ. Các VĐV phải đạt được trình độ, năng lực trong mỗi chủ đề trước khi được chuyển lên các cấp độ cao hơn.

Điều quan trọng là phải tiếp tục củng cố các kỹ năng và kết hợp các mặt huấn luyện chính xác ở mỗi cấp độ. Các Khóa học tương ứng sẽ cung cấp thêm thông tin về từng kỹ năng cần phải hoàn thiện.

<b>Phân cấp</b>	<b>Nền tảng</b>	<b>Năng khiếu</b>	<b>VĐV xuất sắc</b>	<b>Tài năng TT</b>
<i>Các động tác kỹ thuật di chuyển</i>	Chạy - chạy nước rút Chạy - chạy giật lùi Chạy- với bóng Bước di chuyển ngang Bước trượt ngang sang hai bên Di chuyển biến đổi hướng và biến tốc	Chạy – kỹ thuật chạy nước rút Di động phòng thủ Tiến Lùi Di chuyển ngang	Chạy theo đường tấn công thích hợp Chạy giật lùi ở tốc độ cao	Bước bật bằng cả hai chân Khai thác các khoảng trống
<i>Các động tác kỹ thuật với Bóng</i>	Cầm bóng Chuyền bóng tại chỗ Chuyền bóng trong khi di chuyển Bắt bóng	Chuyền bóng xoáy Chuyền bóng xoáy sang trái và sang phải Đưa bóng Cướp bóng và chuyền đi Động tác giả chuyền Chuyền bóng kín	Di động chuyền bóng di xoáy sang hai bên Cắt đường chuyền bóng Các động tác chuyền đổi hướng khác nhau Các động tác chuyền bóng kín khác nhau Bắt bóng – điệu nghệ	Chuyền xa bằng hao tay Chuyền xa từ mặt sân Giữ bóng/xoay người/ chuyền bóng ra sau 4 đánh 3 -cắt đường chuyền bóng

<i>Các động tác kỹ thuật lấy bóng</i>	Lấy bóng tĩnh Lấy bóng khi động (giới thiệu)	Lấy bóng trong khi di chuyển Vào vị trí lấy bóng (cạnh người phòng thủ) Phối hợp lấy bóng	Ý thức về thời gian chết Lấy bóng khi di chuyển tốc độ cao Lấy bóng tĩnh một cách điệu nghệ	Thành thực cả bên trái và bên phải Bước vào lấy bóng Lấy bóng Cướp bóng Kiểm soát bóng
<i>Các động tác tranh cướp bóng</i>	Vai trò phụ trợ Vai trò nhận bóng đầu tiên	Chọn vị trí nhận bóng đầu tiên Tranh bóng tốc độ Che chắn bóng	Các phương thức tranh cướp bóng Cướp bóng trực tiếp Tranh cướp bóng đồng người	Chuyển vào tuyến tấn công Các phương thức thoát ra ngoài
<i>Các động tác kỹ thuật tấn công</i>	Chạy chỗ KT va chạm trong tấn công Hỗ trợ cầu thủ có bóng Đưa bóng tới vạch đích Ghi bàn và đặt xuống Bắt đầu xuất phát với bóng	Bay người sang 2 bên Xoay người Che chắn bóng Nhặt bóng lên Ra quyết định 2 đánh 1 Tấn công khoảng trống	Bay người sang 2 bên một cách điệu nghệ Đa dạng hóa kỹ thuật che chắn Ra quyết định 3 đánh 2 Tấn công hàng ngang Lôi kéo người phòng thủ	Các giai đoạn tấn công Trình tự trước tấn công Tấn công biến hóa-tĩnh, động Ra quyết định 4 đánh 3 Tấn công hàng ngang-vào, ra, bật trở lại Chiến thuật ghi bàn từ các khu vực



<p><i>Các động tác kỹ thuật phòng thủ</i></p>	<p>Trở về cánh phòng thủ KT va chạm trong phòng thủ Kỹ thuật phòng thủ đồng đội cơ bản</p>	<p>Phòng thủ lùi ra sau Phòng thủ che chắn Phòng thủ xoay người Phòng thủ khu vực Vị trí cơ thể khi va chạm Phòng thủ khi bị đè ép/bịt kín</p>	<p>Phòng thủ chung-1,3,5 Phòng thủ theo tuyến</p>	<p>Phòng thủ năm giữ (không được cắn), đè, cô lập Các chiến thuật phòng thủ chia cắt, đồng loạt, Áp sát Phòng thủ theo vị trí riêng Tư thế trước khi đặt bóng Đặt bóng điệu nghệ Hành động sau khi đặt bóng</p>
<p><i>Tìm hiểu về môn TT và về thi đấu Bóng đá</i></p>	<p>Cách giao tiếp Hiểu biết cơ bản về luật chơi Hiểu biết cơ bản về các vị trí cầu thủ</p>	<p>Cách giao tiếp không dùng lời nói Áp dụng các kiến thức về luật chơi Thay người đúng luật Thay đổi vị trí cầu thủ</p>	<p>Trình tự thay cầu thủ (xoay vòng) Giải thích luật thi đấu đỉnh cao/Các biến thể Nhiệm vụ riêng của từng vị trí Dự thảo chiến lược phát triển Thi đấu 5 người trên sân</p>	<p>T toàn bộ chiến thuật thi đấu/các biến thể Kiến thức về phương pháp trọng tài</p>

<i>Thực hiện các buổi học</i>	Khởi động/Thả lỏng- Giảng giải và hướng dẫn Bài tập ép dẻo	Khởi động- động tác chuyên môn Chuẩn bị tâm lý- cơ bản Hồi phục – kéo giãn và uống đủ nước	Hồi phục- Tắm nước đá lạnh, quản lý chấn thương Giáo dục phòng chống doping, phân biệt đối xử Nâng cao thể lực chung và sức mạnh	Huấn luyện tâm lý Kỹ năng lãnh đạo Cải thiện thành tích thông qua sự cân bằng trong cuộc sống Thể lực & sức mạnh hoàn hảo
-------------------------------	---	--	--	--

***Thu Hà tổng hợp***  
(theo *FTEM – Pathway for athletes* và  
[www.tabletennis.org.au](http://www.tabletennis.org.au))

## CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO VĐV BÓNG BÀN- FTTEM

Giai đoạn	Nền tảng (Các kỹ năng cơ bản)			Trước ưu tú			VĐV ưu tú/Tài năng thể thao			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<b>Các giai đoạn &amp; Biểu hiện</b>	Các kỹ thuật động tác cơ bản	Mở rộng các kỹ thuật động tác cơ bản	Chuyên sâu tập luyện hoặc thi đấu	Bộc lộ tiềm năng	Xác nhận có năng khiếu	Luyện & Đạt T.Tích, Tiêu chuẩn	Đội phá & giành Giải thường	Đại diện cho quốc gia ở Giải người lớn	Thi đấu thành công trên các vũ đài	Duy trì thành công ở Trình độ ưu tú 2
<b>VĐV đã đạt</b>	<p><b>NKM:</b> Học kỹ thuật cơ bản của bóng bàn bao gồm cả giao, cắt đỡ bóng, cắt bóng,giật và đập bóng... <b>VĐV/khuyết tật:</b> (mắc phải): Tập kỹ thuật cơ bản (sử dụng bàn (sử dụng một tay, chân giả. vv)</p> <p><b>NKM và NKT:</b> Tham gia vào các hoạt động có tổ chức như các vị trí đầu bàn xếp hạng (của trường) hoặc tham dự một chương trình "Hãy đến và thử sức" tại một câu lạc bộ hoặc trung tâm phục hồi chức năng và / hoặc các hoạt động liên quan đến bóng bàn chưa được tổ chức tại nhà, trường học và môi trường xã hội.</p> <p><b>NKM và NKT:</b> Cam kết đào tạo chuyên sâu tập luyện hoặc thi đấu</p> <p><b>NKM và NKT:</b> Tham gia vào một chương trình "Hãy đến và thử sức" tại một câu lạc bộ hoặc trung tâm phục hồi chức năng. Thi đấu Giải liên trường, theo độ tuổi, NKT, cuộc thi đấu dành cho người lớn và các lão tướng</p> <p><b>NKM và NKT:</b> Tham gia vào các hoạt động có tổ chức như các vị trí đầu bàn xếp hạng (của trường) hoặc tham dự một chương trình "Hãy đến và thử sức" tại một câu lạc bộ hoặc trung tâm phục hồi chức năng và / hoặc các hoạt động liên quan đến bóng bàn chưa được tổ chức tại nhà, trường học và môi trường xã hội.</p>	<p><b>NKM và NKT:</b> Năng khiếu được 'phát hiện' từ câu lạc bộ địa phương, gặp huấn luyện viên thuộc chương trình đào tạo của Nhà nước hoặc tư nhân trong thi đấu F3 hoặc trung tâm phục hồi chức năng và được mời tham dự chương trình đào tạo của Nhà nước hoặc tư nhân trong thi đấu F3 hoặc trung tâm phục hồi chức năng và được mời tham dự chương trình đào tạo của Nhà nước hoặc tư nhân trong thi đấu F3 hoặc trung tâm phục hồi chức năng và được mời tham dự chương trình phát triển Quốc gia.</p> <p><b>NKT:</b> Xác nhận là có tiềm năng sau khi tham dự trại huấn luyện Nhà nước và thi đấu tại giải vô địch quốc gia dành cho NKT</p>	<p><b>NKM:</b> Cam kết đào tạo và thi đấu thường xuyên trong một chương trình của Bang, thường xuyên được chọn cho làm đại diện Bang tại các Giải Quốc gia và được mời tham dự các Chương trình phát triển Quốc gia.</p> <p><b>NKT:</b> Cam kết đào tạo thường xuyên trong chương trình của Bang và tham dự trại huấn luyện Quốc gia.</p>	<p><b>NKM:</b> Khẳng định là có tiềm năng của các HLV của Bang sau khi tham dự Trại huấn luyện của Bang và/hoặc cuộc thi mục tiêu.</p> <p><b>NKT:</b> Thành viên của đội tuyển trẻ Quốc gia được chọn để đại diện ở Giải trẻ quốc tế (ví dụ như ITTF trẻ thế giới). Thường xuyên được mời và tham gia vào các chương trình tuyển trẻ quốc gia</p> <p><b>NKT:</b> Thành viên của ĐTQG người KT và được chọn cho các giải KT quốc tế</p>	<p><b>NKM:</b> Thành viên của ĐT trẻ quốc gia và đại diện của Australia tại giải cao nhất của VĐV xuất sắc cấp quốc tế (ĐHTT Khó khăn Vương chung, ITTF World Cup, ITTF vô địch thế giới, TVH Olympic).</p> <p><b>NKT:</b> Đại diện của Australia tại giải vô địch thế giới, TVH Olympic).</p>	<p><b>NKM:</b> Giành huy chương ở cấp cao nhất của cuộc thi sắc cấp quốc tế (ĐHTT Khó khăn Vương chung, ITTF World Cup, ITTF vô địch thế giới, TVH Olympic).</p> <p><b>NKT:</b> Giành huy chương tại GVD thế giới NKT hoặc Paralympic Games</p>	<p><b>NKM:</b> Thành viên lâu năm của ĐT Quốc gia và nhiều huy chương tại giải vô địch thế giới cho NKT hoặc Paralympic Games</p> <p><b>NKT:</b> Thành viên lâu năm của ĐT Quốc gia NKT và nhiều huy chương tại giải vô địch thế giới cho NKT hoặc Paralympic Games</p>			

**NKM:** Người khỏe mạnh  
**NKT:** Người khuyết tật

# MÔ HÌNH PHÁT TRIỂN VẬN ĐỘNG VIÊN CỦA CANADA (LTAD)

## I. Giới thiệu

Mô hình phát triển VĐV thể thao của Chính phủ Canada (LTAD) là một mô hình tổng thể có liên quan đến nhiều lĩnh vực không chỉ riêng thể thao, và được xây dựng với mục tiêu nâng cao chất lượng và thành tích thi đấu của nền thể thao Canada.

Mục tiêu của Mô hình phát triển VĐV Canada chính là phát hiện, tìm kiếm, đào tạo, thi đấu và cuối cùng là giải nghệ chuyên nghiệp cho nhóm đối tượng là cá nhân có tham gia trực tiếp vào hoạt động thi đấu của các môn thể thao của quốc gia này.

Mô hình phát triển VĐV thể thao dài hạn của Canada (LTAD) là một trong những đề án lớn, nằm trong Chương trình phát triển thể thao quốc gia (CS4L) của đất nước này. Tất cả cùng hướng đến một mục tiêu cuối cùng là phát triển nền thể thao quốc gia, đồng thời xây dựng được hình ảnh một đất nước với những VĐV có thành tích cao tại các giải đấu thể thao quy mô lớn.

LTAD của Canada được xây dựng gồm 7 bước phát triển cơ bản, theo thứ tự là:

*Tiếp cận thể thao (trẻ em dưới 6 tuổi)*

*Thể thao để nâng cao sức khỏe và tăng cường khoảng thời gian vận động ngoài trời (nam từ 6 đến 9 tuổi, nữ từ 6 đến 8 tuổi)*

*Học và tìm hiểu kỹ hơn về thể thao cũng như những năng khiếu thể thao (nam từ 9 đến 12, nữ từ 8 đến 11)*

*Luyện tập để tăng cường kỹ năng (nam từ 12 đến 16, nữ từ 11 đến 15)*

*Luyện tập để thi đấu (nam tuổi từ 16 đến 23, nữ tuổi từ 15 đến 21)*

*Luyện tập để chiến thắng (nam và nữ lứa tuổi 18, 19)*

*Thể thao sau khi giải nghệ (dành cho mọi lứa tuổi).*

## **II. Tiếp cận thể thao**

Giai đoạn này được hiểu là khoảng thời gian “vàng” giúp những trẻ em có cơ hội tiếp cận với thể thao phát triển được những kỹ năng cơ bản trong vận động. Khoảng thời gian được khuyến khích dùng để luyện tập thể thao một ngày tối đa không quá 30 phút, và nên chia thành nhiều thời điểm trong ngày.

Một số đặc điểm khác trong giai đoạn này cần phải chú ý gồm có:

- Các hoạt động thể chất, hoạt động ngoài trời nên khoa học, nằm trong chương trình nghiên cứu, giảng dạy, phát triển thể chất...;

- Nên có những chuẩn bị, đề phòng cho các vấn đề phát sinh, nguy hại, chấn thương có thể tác động đến quá trình tập luyện thể thao của trẻ;

- Nên tổ chức các hoạt động thể chất, hoạt động ngoài trời tại những địa điểm, khu vực an toàn;

- Nên có sự phối hợp giữa hoạt động thể chất, hoạt động ngoại khóa ngoài trời với các lớp tập bơi, lớp cứu đuối... để trẻ em luôn có phản ứng chủ động trong mọi tình huống;

- Hoạt động thể chất, hoạt động ngoại khóa gắn liền với vui chơi giải trí, thư giãn... tránh áp lực về thành tích và kết quả đến quá trình tham gia hoạt động thể thao.

### **III. Thể thao để nâng cao sức khỏe và tăng cường khoảng thời gian vận động ngoài trời**

Lứa tuổi phù hợp nhất để tham gia vào giai đoạn này chính là các em nhỏ lứa tuổi từ 6 đến 9 tuổi. Ở giai đoạn này, thể thao được lồng ghép vào các chương trình giáo dục thể chất trong trường học.

Các em học sinh được khuyến khích tham gia tích cực vào các phong trào, các hoạt động giải trí, hoạt động ngoại khóa... giúp các em nâng cao sức khỏe và tăng cường khoảng thời gian vận động bên cạnh khoảng thời gian học tập trên lớp. Mục tiêu của giai đoạn này chính là phát triển thể chất tổng thể của trẻ em, bao gồm cả tâm lý, sinh lý và nhân trắc học.

Theo các nhà nghiên cứu và quản lý thể thao của Canada, giai đoạn này trẻ em tập trung vào phát triển 3 nhóm hoạt động cơ bản, gồm: cân bằng các hoạt động, phối hợp các hoạt động và khả năng tận dụng lợi thế tốc độ. Còn đối với việc phát triển các kỹ năng trong môn thể thao vận động, các kỹ năng cần tập trung gồm: chạy, nhảy, ném xa và sử dụng thành thạo xe lăn (đối với một số những trường hợp khuyết tật).

Giai đoạn này cũng chính là giai đoạn mà các HLV, HDV, phụ huynh cần hướng dẫn, giới thiệu cho các em biết đến khái niệm cơ bản về thể thao chân chính, những giá trị cốt lõi của thể thao (ví dụ như thể thao là để rèn luyện sức khỏe, thể thao để nâng cao tâm vóc, thể thao mang đến niềm vui...), cũng như giúp trẻ em hiểu hơn về luật thi đấu cơ bản của một số môn thể thao phổ biến (ví dụ như Điền kinh, Cầu lông, Bơi...).

Các chương trình huấn luyện vào giai đoạn này chưa mang tính tập trung chuyên môn cao, mà chỉ mang tính khởi động, phát triển kỹ năng cơ bản, tăng cường thói quen vận động và giúp các em có thêm nhiều thời gian giải trí.

#### **IV. Học và tìm hiểu kỹ hơn về thể thao cũng như những năng khiếu thể thao**

Giai đoạn này tập trung vào lứa tuổi từ 9 đến 12 (đối với nam) và 8 đến 11 (đối với nữ). Giai đoạn này đòi hỏi sự kết hợp của nhiều yếu tố, bao gồm cả khả năng cá nhân, các bài tập cơ bản, tâm lý cá nhân... Các kỹ năng cơ bản tập trung

phát triển ở trong giai đoạn này là hầu hết các động tác và kỹ năng cơ bản chính của tất cả các môn thể thao phổ biến, với mục đích chính là giúp các em có những kiến thức cơ bản, xác định được điểm mạnh, sở trường trong động tác... để lựa chọn ra được môn thể thao mình quyết định sẽ tham gia thi đấu và phát triển kỹ năng trong tương lai.

Trung bình trong giai đoạn này, thời gian sử dụng cho việc luyện tập thể thao là 3 lần/tuần, với mục đích nâng cao kỹ năng, rèn luyện sức bền và trau dồi kinh nghiệm thi đấu.

Giai đoạn này cũng là dịp để các HLV, người hướng dẫn, người đào tạo... giới thiệu cho các em về quá trình chuẩn bị tâm lý trước khi thi đấu, giúp các em có sự chuẩn bị kỹ lưỡng hơn. HLV tại các tuyến cơ sở đóng vai trò quan trọng trong giai đoạn này vì chính họ là người kịp thời phát hiện và phát triển những tài năng thể thao tương lai cho quốc gia.

## **V. Luyện tập để tăng cường kỹ năng**

Giai đoạn này tập trung vào phát triển kỹ năng cho VĐV lứa tuổi từ 12 đến 16 dành cho nam và 11 đến 15 dành cho nữ. Trong giai đoạn này, các VĐV sẽ được nâng cao những kỹ năng liên quan đến tốc độ, sức bền và độ dẻo dai của cơ thể. Đồng thời, giai đoạn này cũng tận dụng thời điểm “dậy thì” của các em để áp dụng những phương pháp nâng cao kỹ năng và khả năng thi đấu.

Giai đoạn này, các HLV đóng vai trò trong việc lựa chọn ra những nhân tố tiêu biểu và xuất sắc, hỗ trợ các em trong vấn đề rèn luyện kỹ năng, các bài tập, tâm lý thi đấu...



Khoảng thời gian sử dụng cho việc luyện tập của giai đoạn này từ 6-9 buổi/tuần đối với các môn thể thao chuyên môn, chưa bao gồm khoảng thời gian luyện tập các môn thể thao tăng cường khác.

## **VI. Luyện tập để thi đấu**

Giai đoạn này là giai đoạn quan trọng, tập trung vào cho các VĐV lứa tuổi từ 16 đến 23 đối với nam và 15 đến 21 đối với nữ. Trong giai đoạn này, khoảng thời gian sử dụng cho luyện tập khá nhiều, tập trung vào việc phát triển kỹ năng, chiến thuật, sức bền... lên tới 9-12 buổi/tuần.

Ở giai đoạn này, các VĐV phát triển đồng đều mọi khía cạnh, từ kỹ năng thi đấu, kinh nghiệm thi đấu, tâm lý thi đấu, khả năng chịu áp lực trước thi đấu và sau khi kết thúc thi đấu. Đồng thời HLV có vai trò quan trọng trong việc xây dựng các bài tập phù hợp với từng thời điểm (ví dụ như trước thi đấu, trong khoảng thời gian thi đấu và sau khi kết thúc thi đấu).

## **VII. Luyện tập để chiến thắng**

Trong giai đoạn này, khoảng thời gian dành cho việc luyện tập khá nhiều, lên tới 9-15 buổi/tuần, với cường độ và yêu cầu bài tập cao. Lứa tuổi mà các nhà quản lý thể thao Canada cho rằng phù hợp cho việc phát triển tài năng và giành chiến thắng tại các cuộc thi là 19 tuổi trở lên đối với nam, và 18 tuổi trở lên đối với nữ.

Các nhà quản lý và khoa học TDDT cho rằng ở độ tuổi này các VĐV đã đạt độ “chín” trong phát triển sinh học, đồng thời kinh nghiệm thi đấu, tâm lý thi đấu...

### **VIII. Thể thao sau khi giải nghệ**

Giai đoạn “Thể thao cho mọi người” này được hiểu là giai đoạn sau khi VĐV kết thúc khoảng thời gian thi đấu đỉnh cao, bắt đầu có những hướng phát triển khác cho khả năng thể thao của mình, bao gồm: “Chuyên gia thể thao”, “Thể thao với mục đích giải trí”, và thứ ba là “Thi đấu thể thao tại các giải đấu người cao tuổi”.

“Chuyên gia thể thao” là hướng phát triển để các VĐV sau khi giải nghệ có cơ hội để trở thành HLV, các nhà quản lý, tình nguyện viên, các nhà đầu tư, các nhà kinh doanh trong lĩnh vực thể thao. Trong hướng phát triển này, các VĐV giải nghệ sẽ sử dụng những kinh nghiệm và kỹ năng họ đã có được trong khoảng thời gian được đào tạo chuyên nghiệp trước đây, hướng tới mục đích là tạo ra một môi trường phát triển thể thao lành mạnh, chuyên nghiệp, bài bản cho thế hệ các VĐV trẻ kế cận.

Đối với hướng phát triển “Thể thao với mục đích giải trí”, các VĐV giải nghệ lúc này sẽ chuyển từ việc thi đấu thể thao chuyên nghiệp, thi đấu thể thao nhà nghề sang luyện tập thể thao với mục đích rèn luyện sức khỏe, hoặc họ tham gia vào các sự kiện thể thao với vai trò là tình nguyện viên. Điều này giúp các VĐV vẫn có khoảng thời gian vận động tích cực, linh hoạt một cách đều đặn, đồng thời họ vẫn có những đóng góp trong sự phát triển của thể thao ở nhiều khía cạnh.

Còn đối với hướng phát triển “Tiếp tục thi đấu thể thao tại các giải thể thao người cao tuổi”, cũng là một sự lựa chọn phổ biến của các VĐV sau khi đã giải nghệ. Nếu lựa chọn hướng phát triển này, các VĐV sẽ vẫn phải tiếp tục luyện tập thể thao một cách có bài bản và chuyên nghiệp, tuy nhiên cường độ luyện tập đã giảm xuống cho phù hợp với lứa tuổi và môn thi đấu. Hầu như các giải thể thao này đều nằm trong hệ thống các giải thể thao quần chúng, thể thao cho mọi người, nên vấn đề về thành tích không bị quá nặng nề như khi thi đấu tại giải thể thao chuyên nghiệp.

***Tuệ Minh tổng hợp***

*(theo [www.cs4l.ca](http://www.cs4l.ca), Canadian sport for life: Long-term athlete development - Canadian Sport Centres)*

# THÔNG TIN TỔNG HỢP

## TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

36 Trần Phú – Ba Đình – Hà Nội

ĐT: 04.3747.2958 – 04.3747.5254; Fax: 04.37471981

Email: [banbientap@tdtt.gov.vn](mailto:banbientap@tdtt.gov.vn)

Website: [www.tdtt.gov.vn](http://www.tdtt.gov.vn)

*Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:*

**Giám đốc Trung tâm Thông tin TĐTT**

**Tổng biên tập Trang tin Điện tử thể thao Việt Nam**

**TS. ĐÀM QUỐC CHÍNH**

*Biên tập:*

Ths. Lý Đức Thùy (Trưởng ban)

Ths. Ngô Thịnh Hường

*Biên dịch:*

Phương Ngọc, Trần Bình, Thu Hà, Hồng Anh

Hồng Hạnh, Hải Yên, Đức Anh

*Trình bày:*

Xuân Nhi