

KINH NGHIỆM ĐÀO TẠO DÀI HẠN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO CỦA CANADA (DẪN CHỨNG MÔN BƠI LỘI VÀ ĐUA THUYỀN)

TS. Nguyễn Quốc Việt¹; PGS.TS. Phạm Việt Hùng²

Tóm tắt: Nghiên cứu đánh giá trên cơ sở nghiên cứu kinh nghiệm đào tạo dài hạn thể thao thành tích cao của Canada (dẫn chứng môn bơi lội và đua thuyền) cho thấy: hệ thống đào tạo vận động viên (VĐV) của Canada đảm bảo xuyên suốt theo các tuyến và giai đoạn huấn luyện; chú trọng công tác đào tạo trẻ và lực lượng VĐV kế cận; quan tâm vấn đề tâm lý, dinh dưỡng của VĐV và sự phát triển các tố chất thể lực; Có sự phối hợp chặt chẽ giữa các tổ chức, trung tâm huấn luyện với gia đình VĐV trẻ trong định hướng tuyển chọn và đào tạo. Đây sẽ là căn cứ quan trọng để chúng tôi xác định cơ sở lý luận và thực tiễn trong xây dựng mô hình đào tạo thể thao thành tích cao ở Việt Nam.

Từ khóa: Đào tạo, dài hạn, vận động viên, thành tích cao, Canada

Abstract: This study, based on an evaluation of Canada's long-term athlete development (LTAD) experience in high-performance sports (illustrated by swimming and rowing), reveals that Canada's athlete training system ensures continuity across training pathways and phases; emphasizes youth development and the pipeline of athletes; addresses athletes' psychological and nutritional needs, as well as the development of physical qualities; and fosters close coordination between organizations, training centers, and young athletes' families in recruitment and training orientation. This will serve as an important basis for us to establish the theoretical and practical foundations for building a high-performance sports training model in Vietnam.

Keywords: Training, long-term, athlete, high performance, Canada

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Canada là một quốc gia nằm ở Bắc Mỹ, phía bắc Hoa Kỳ. Cụ thể, Canada thuộc châu lục Bắc Mỹ và nằm hoàn toàn trong Bắc bán cầu Trái Đất. Canada là một quốc gia rộng lớn, có diện tích lãnh thổ lớn thứ hai thế giới sau Nga. Canada có cảnh quan thiên nhiên đa dạng, từ dãy núi Rocky hùng vĩ cho đến các cánh rừng rậm rạp, hồ nước mênh mông và đồng cỏ bạt ngàn. Đất nước này cũng sở hữu nền văn hóa đa dạng với sự đóng góp của người bản địa, người Pháp và người Anh. Với lợi thế về vị trí địa lý và văn hóa nên Canada cũng là một trong những quốc gia có nền thể thao phát triển không chỉ ở khu vực Bắc Mỹ mà còn cả thế giới. Đặc biệt bơi lội và đua thuyền là một trong những môn thể thao thể mạnh của Canada. Trên cơ sở nghiên cứu kinh nghiệm trong đào tạo thể thao thành tích cao của Canada sẽ là căn cứ quan trọng để chúng tôi rút ra những cơ sở lý luận và thực tiễn trong đào tạo VĐV trọng điểm ở Việt Nam.

Để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu, chúng tôi sử dụng một số phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kinh nghiệm đào tạo dài hạn VĐV bơi lội

của Canada

Chiến lược đào tạo VĐV dài hạn môn bơi lội (LTADS) của Canada đã chỉ rõ những định hướng cũng như mục tiêu, giải pháp và xây dựng kế hoạch dài hạn trong đào tạo VĐV thành tích cao hướng đến mục tiêu Olympic. Chiến lược được xây dựng với sự tham gia của Chính phủ, các nhà quản lý thể thao cùng sự hỗ trợ của nhóm chuyên gia phát triển VĐV dài hạn và sự hỗ trợ của đội ngũ nhân viên bơi lội Canada, đặc biệt là Ken Radford, người đầu tiên công bố bản đánh giá của mình về những vấn đề này vào năm 2000. Cũng giống như nhiều thứ khác trong cộng đồng thể thao, các khái niệm mới liên quan đến sự thay đổi có thể chậm được áp dụng, nhưng không bao giờ có thể thực hiện được nếu không có sự lãnh đạo của những người muốn dẫn đầu sự thay đổi (sơ đồ 1).

Khi xem xét hệ thống bơi lội của Canada với quan điểm phát triển VĐV lâu dài, nhiều cách thức truyền thống mà môn thể thao này được tiến hành có thể được cải thiện. Ví dụ về những cơ hội này bao gồm:

- Đánh giá hệ thống thể thao:

Hệ thống thi đấu thường cản trở việc đào tạo và hiệu suất tối ưu. Việc lập kế hoạch lịch trình và cấu

trúc thi đấu thường dựa trên truyền thống và vai trò của cuộc thi như một hoạt động gây quỹ, chứ không phải dựa trên kiến thức kỹ thuật liên quan đến đào tạo và phát triển vận động viên. Chiến lược đào tạo dài hạn vận động viên bơi lội (LTADS) đề xuất cân bằng giữa đào tạo và thi đấu phù hợp cho từng vận động viên. Hướng dẫn Đánh giá cuộc thi của LTADS sắp tới sẽ giải quyết vấn đề này một cách chi tiết.

+ LTADS sẽ cung cấp thành công hiệu suất cao được cải thiện ở cấp độ quốc tế và trong nước. Các vận động viên có kỹ năng tốt hơn và nhiều năng khiếu hơn sẽ được đào tạo, và nhiều vận động viên hơn sẽ tiếp tục chơi thể thao đến độ tuổi mà họ có thể đạt được tiềm năng tối đa.

+ LTADS củng cố vai trò chính của huấn luyện viên, phụ huynh và người quản lý - tạo ra trải nghiệm thể thao cung cấp cho mỗi người tham gia trẻ cơ hội đạt được thành công ở khả năng cao nhất của họ và tiếp tục cuộc sống năng động.

+ Sự liên kết và phù hợp của mô hình LTADS đối với bơi lội Canada: Để triển khai một chương trình đáng tin cậy bền vững tập trung vào hiệu suất: Một chiến lược phát triển vận động viên dài hạn được triển khai thành công sẽ đưa các vận động viên vào Đội tuyển quốc gia với tiềm năng cải thiện lớn hơn ở độ tuổi có thể đạt hiệu suất tối ưu.

+ Hệ thống thể thao: Để triển khai một hệ thống thể thao tích hợp và thống nhất trên toàn quốc, tối ưu hóa hoàn toàn tiềm năng của cá nhân. Một chiến lược phát triển vận động viên dài hạn được thống

nhất ở cấp Câu lạc bộ, Tỉnh/Lãnh thổ và Quốc gia, mang lại “hệ thống thể thao tích hợp” theo chỉ đạo của kế hoạch chiến lược.

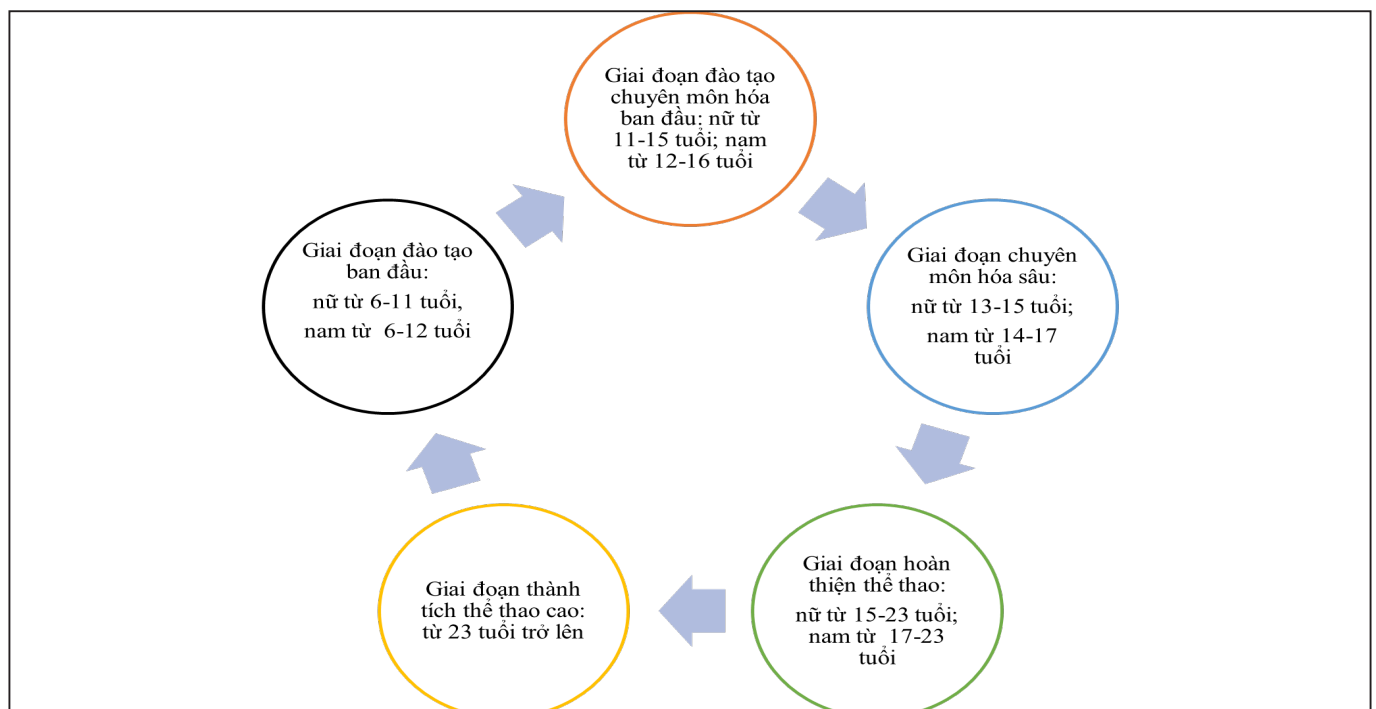
+ Quan hệ đối tác: Để tạo ra sự hợp tác tối đa hóa cơ hội cho môn bơi lội của Canada: Việc thực hiện thành công chiến lược phát triển vận động viên dài hạn sẽ đòi hỏi các quan hệ đối tác và liên minh chuyên nghiệp với các nhóm mà trước đây có thể được coi là “đối thủ cạnh tranh” của các vận động viên của chúng tôi.

2.2. Kinh nghiệm đào tạo dài hạn vận động viên đua thuyền (Canoe/kayak) của Canada:

Thành công gần đây và trong quá khứ của những người chèo thuyền Canada trên trường quốc tế cho thấy chúng ta đang làm đúng nhiều việc. Ví dụ, các vận động viên trẻ của chúng ta tập luyện nhiều hơn là thi đấu; và cấu trúc Câu lạc bộ của chúng ta cho phép các vận động viên học các kỹ năng chèo thuyền quan trọng ngay từ khi còn nhỏ bằng cách cho phép họ nghịch ngợm trên thuyền trước, trong và sau các buổi tập có cấu trúc. 9 yếu tố chính ảnh hưởng đến LTAD:

1. Quy tắc 10 năm: Nghiên cứu khoa học đã xác định rằng một vận động viên tài năng cần khoảng 10 năm và 10.000 giờ luyện tập để đạt đến trình độ ưu tú.

2. Các yếu tố cơ bản: Các kỹ năng vận động cơ bản - sự nhanh nhẹn, thăng bằng, phối hợp - và các kỹ năng thể thao cơ bản - chạy, nhảy, ném, đá, bắt và bơi - là cơ sở cho tất cả các môn thể thao khác. Trẻ



Sơ đồ 1. Mô hình đào tạo thể thao thành tích cao của Canada (theo các giai đoạn huấn luyện)

em nên phát triển các kỹ năng này trước khi bắt đầu giai đoạn tăng trưởng đột biến ở tuổi vị thành niên.

3. Chuyên môn hóa: Chèo thuyền/Thuyền kayak là môn thể thao chuyên môn hóa muộn.

4. Độ tuổi phát triển: LTAD dựa trên độ tuổi phát triển, không phải độ tuổi theo niên đại.

5. Khả năng huấn luyện: Tất cả các hệ thống sinh lý đều có thể huấn luyện được, nhưng có những giai đoạn phát triển quan trọng khi cơ thể đặc biệt phản ứng với các loại hình huấn luyện cụ thể.

6. Phát triển về thể chất, tinh thần, nhận thức và cảm xúc: Một cách tiếp cận toàn diện: Huấn luyện viên nên xem xét toàn bộ vận động viên.

7. Chu kỳ: Cung cấp khuôn khổ để tổ chức đào tạo (ví dụ, chế độ, khối lượng, cường độ, tần suất đào tạo), đưa và phục hồi thành một lịch trình hợp lý và khoa học để đạt được hiệu suất tối ưu tại thời điểm cần thiết.

8. Lập kế hoạch lịch thi đấu: Hệ thống và lịch đua thuyền phải hỗ trợ và nhất quán với LTAD.

9. Căn chỉnh và tích hợp hệ thống: LTAD thừa nhận rằng giáo dục thể chất, thể thao trường học, hoạt động giải trí và thể thao cạnh tranh có mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau.

Các giai đoạn của LTAD dành cho Canoe/Kayak:

+ Khung LTAD được phác thảo dưới đây mô tả lộ trình phát triển tối ưu cho một vận động viên bắt đầu chèo thuyền từ 6 đến 12 tuổi và tiếp tục cho đến khi đua thành công ở cấp độ ưu tú.

Các giai đoạn phát triển vận động viên dài hạn dành cho Canoe/Kayak

- Bắt đầu tích cực:

+ Mục tiêu: Học các chuyển động cơ bản và liên kết chúng lại với nhau thành trò chơi.

+ Kết quả chính: Kỹ năng vui chơi và vận động. Hoạt động thể chất phải vui vẻ và là một phần tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày của mỗi trẻ. Chơi tích cực là cách trẻ em hoạt động thể chất.

- Phát triển vận động viên dài hạn: Vào đầu giai đoạn này, trẻ em không tham gia trại hè ban ngày nên tham gia 3-5 buổi mỗi tuần kéo dài 30-120 phút. Buổi học nên bao gồm khởi động; rèn luyện các kỹ năng kỹ thuật chung; các trò chơi hoặc hoạt động được điều chỉnh theo các quy tắc đơn giản và phần thả lỏng.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu kinh nghiệm đào tạo dài hạn thể thao thành tích cao của Canada (dẫn chứng môn bơi lội và đua thuyền) cho thấy: hệ thống đào tạo VĐV của Canada đảm bảo xuyên suốt theo các

tuyên và giai đoạn huấn luyện; chú trọng công tác đào tạo trẻ và lực lượng VĐV kế cận; quan tâm vấn đề tâm lý, dinh dưỡng của VĐV và sự phát triển các tố chất thể lực; Có sự phối hợp chặt chẽ giữa các tổ chức, trung tâm huấn luyện với gia đình VĐV trẻ trong định hướng tuyển chọn và đào tạo. Đây sẽ là căn cứ quan trọng để chúng tôi xác định cơ sở lý luận và thực tiễn trong xây dựng mô hình đào tạo thể thao thành tích cao ở Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp NCKH TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Swimming Canada, Ottawa, Canada (2008), *All rights reserved. No part of this work may be reproduced or transmitted in any form for commercial purposes, or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording or from any information stored in a retrieval system, without permission from the authors or Swimming/ Natation Canada.*

4. CanoeKayak Canada, Ottawa, Canada (2008), *All rights reserved. No part of this work may be reproduced or transmitted in any form for commercial purposes, or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording or from any information stored in a retrieval system, without the permission of CanoeKayak Canada.*

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Đề tài khoa học cấp Bộ “Mô hình đào tạo nguồn kế cận thể thao Asiad (dẫn chứng trường hợp các môn Bơi lội, Đua thuyền, Cử tạ), Hà Nội-2025.

Ngày nhận bài: 10/3/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.

