

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH KHỞI ĐỘNG FIFA 11+

Nguyễn Hữu Anh Vũ - Lê Đức Doanh
Trường Cao đẳng Thương mại Đà Nẵng

Tóm tắt: FIFA 11+ là một chương trình khởi động hoàn chỉnh dành cho cầu thủ bóng đá nam và nữ từ 14 tuổi trở lên, giúp ngăn ngừa chấn thương từ 30% đến 50% trong tập luyện và thi đấu.

Từ khóa: Chương trình khởi động FIFA 11+, khởi động, chấn thương, tập luyện và thi đấu, cầu thủ bóng đá.

Abstract: FIFA 11+ is a completed warm up program for male and female football players at the age of 14 and over. It helps prevent injuries from 30% to 50% in training and competition.

Keywords: FIFA 11+ program, warm up, injury, training and competition, football player.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Những rủi ro nghề nghiệp của cầu thủ bóng đá nằm ngoài tầm kiểm soát của họ. Một cầu thủ giỏi sẽ khiến đối thủ sát sao và chú ý nhiều hơn, điều này đồng nghĩa với việc chấn thương sẽ đều đặn đến. Với một môi trường bóng đá khắc nghiệt như hiện nay, quy luật đào thải càng khiến cho cầu thủ phải dốc hết thể lực và trí lực của mình cho từng trận cầu. Họ bị quá tải bởi lịch thi đấu dày đặc, thậm chí không có kỳ nghỉ Đông, không Giáng Sinh... Vì vậy, việc tìm ra một chương trình hữu ích phòng tránh chấn thương cho cầu thủ là một vấn đề cấp thiết trên thế giới hiện nay.

Hiện nay, theo thống kê của FIFA có khoảng 300 triệu cầu thủ nghiệp dư trong đó có khoảng 40 triệu cầu thủ nữ và có khoảng 200 ngàn cầu thủ chuyên nghiệp. Ở Việt Nam, ước có khoảng 780 cầu thủ chuyên nghiệp. Chi phí điều trị chấn thương hằng năm trên toàn thế giới khoảng 30 tỷ USD.

Chấn thương trong bóng đá có thể xảy ra có va chạm hoặc không có va chạm với đối phương trong quá trình tập luyện và thi đấu. Chấn thương không do va chạm với cầu thủ khác có thể được phòng ngừa thông qua chương trình FIFA 11+.



Hình 1. Trung vệ Đỗ Duy Mạnh bị chấn thương trong thi đấu (Ảnh: Quang Thịnh)

Tại Việt Nam hiện nay, mặc dù đã có nhiều nhà khoa học nghiên cứu về giai đoạn khởi động, nguyên nhân và đưa ra biện pháp phòng tránh chấn thương nhưng để tìm ra một chương trình cụ thể trong khởi động mà có tác dụng phòng tránh chấn thương là chưa có. Và tại các Câu lạc bộ hạng Nhất và chuyên nghiệp, các lò đào tạo vận động viên trẻ mặc dù đã có một số áp dụng nhưng chưa đưa ra được các hệ thống chương trình chuẩn. Và mới đây, câu chuyện 6 tuyển thủ từng dự chung kết U23 châu Á 2018 gặp vấn đề với dây chằng, và con số chưa chắc dừng lại ở đây. Hay trường hợp Đỗ Duy Mạnh sẽ nghỉ ít nhất 8 tháng để điều trị chấn thương. Cầu thủ sinh năm 1996 được đưa sang Singapore phẫu thuật, cùng bệnh viện điều trị

cho người đồng đội Trần Đình Trọng. CLB Hà Nội mất trung vệ giỏi, còn tuyển Việt Nam vẫn chưa hết nỗi lo nhân sự là sự phản ánh rõ ràng nhất cho lỗ hổng khoa học thể thao tại Việt Nam.

NỘI DUNG

1. Chương trình khởi động FIFA 11+

Từ năm 2003, Trung tâm Nghiên cứu Y học của FIFA (F-MARC) và các chuyên gia quốc tế đã tạo ra chương trình “**The 11**”. Đây là một chương trình phòng chống chấn thương cho người chơi nghiệp dư, nó có hiệu quả và đã được chứng minh sự thuyết phục ở Thụy Sĩ. Từ đó chương trình được phát triển rộng khắp hơn nữa bởi FIFA trên toàn thế giới từ năm 2006 với tên gọi “FIFA 11+”. Đây là một chương trình khởi động hoàn chỉnh (được FIFA khuyến cáo như là một chuẩn mực về khởi động trong bóng đá) dành cho cầu thủ bóng đá nam và nữ từ 14 tuổi trở lên. Đội bóng thực hiện chương trình khởi động FIFA 11+ ít nhất 2 lần/tuần giúp ngăn ngừa chấn thương từ 30% đến 50% trong tập luyện và thi đấu (đã được chứng minh khoa học tại Na Uy, 2008).

“FIFA 11+” là một chương trình phòng chống chấn thương được phát triển bởi một nhóm chuyên gia quốc tế có kinh nghiệm thực tế với những chương trình phòng chống chấn thương khác nhau cho các cầu thủ nghiệp dư tuổi từ 14 tuổi trở lên. Đó là một chương trình hoàn chỉnh về khởi động trong bóng đá và nên được thay thế bằng các bài tập khởi động thông thường.

Trong một nghiên cứu khoa học, người ta thấy rằng đội bóng đá thanh thiếu niên sử dụng “FIFA 11+” như một tiêu chuẩn khởi động đã làm giảm nguy cơ chấn thương hơn đội mà sử dụng bài khởi động thông thường.

Đội bóng thực hiện chương trình “FIFA 11+” thường xuyên ít nhất hai lần một tuần có tỷ lệ chấn thương ít hơn 37% trong tập luyện và 29% trong thi đấu. (Nghiên cứu này được công bố trên Tạp chí Y học của Anh trong năm 2008).

2. Các yếu tố chính trong phòng chống chấn thương

Các yếu tố chính giúp phòng chống chấn thương cho cầu thủ bóng đá là sức mạnh phần trọng tâm cơ thể, kiểm soát thần kinh cơ và thăng bằng, cơ cơ nhượng bộ của nhóm cơ đùi sau (hamstrings); Nhượng bộ khác phục - Ứng suất đàn hồi (plyometric) và sự nhanh nhẹn.

2.1. Tập luyện sức mạnh phần trọng tâm cơ thể: Các nhóm cơ phần trọng tâm cơ thể là đại diện một đơn vị chức năng quan trọng, không chỉ bao gồm các cơ bắp của thân người (bụng, lưng) mà còn của khu vực vùng chậu, hông. Việc giữ ổn định trọng tâm cơ thể chính là một trong những chìa khóa cho hoạt động tối ưu của chi dưới (đặc biệt là khớp gối). Có nhiều bằng chứng khoa học cho rằng sự ổn định của phần trọng tâm cơ thể có vai trò quan trọng trong phòng chống chấn thương.

2.2. Kiểm soát thần kinh cơ và thăng bằng: Kiểm soát thần kinh cơ không đại diện cho một thực thể duy nhất, nhưng là một hệ thống tương tác khá phức tạp lồng ghép các khía cạnh khác nhau của hành động cơ bắp (tĩnh, động, phản ứng), kích hoạt cơ bắp (li tâm hơn đồng tâm), phối hợp (nhiều khớp), ổn định, tư thế cơ thể, thăng bằng và khả năng dự đoán. Việc kiểm soát thần kinh cơ và thăng bằng có vai trò mạnh mẽ và được chứng minh khoa học có hiệu quả có thể ngăn chặn những chấn thương đầu gối và mắt cá chân.

2.3. Nhượng bộ khác phục - Ứng suất đàn hồi (plyometric) và sự nhanh nhẹn: “Plyometrics” được định nghĩa là bài tập cho phép cơ bắp đạt được tối đa sức mạnh trong một thời gian ngắn nhất có thể. Cơ cơ là quá trình chuyển động li tâm nhanh chóng tiếp theo là hướng tâm trong nhiều kỹ thuật thể thao. Do đó, bài tập chức năng cụ thể nhấn mạnh sự thay đổi nhanh chóng này trong cơ phải được sử dụng để chuẩn bị cho các hoạt động đặc trưng theo từng môn thể thao. Mục đích của tập luyện “plyometric” là để giảm lượng thời gian cần thiết giữa năng suất cơ cơ hướng tâm và li tâm. “Plyometrics” cung cấp khả năng tập luyện theo

những hướng chuyển động riêng biệt trong cơ (biomechanically) đúng cách, qua đó tăng cường chức năng cơ bắp, gân và dây chằng hơn. Bài tập “Plyometrics” và sự nhanh nhẹn là những thành phần quan trọng của chương trình được chứng minh là hiệu quả trong việc phòng ngừa, đặc biệt là chấn thương dây chằng chéo trước (Anterior Cruciate Ligament (ACL)), khớp gối và chấn thương mắt cá chân.

KẾT LUẬN

Huấn luyện viên cần phải nhận thức được tầm quan trọng và hiệu quả của chương trình phòng chống chấn thương. Không phải tất cả chấn thương trong bóng đá có thể được ngăn chặn, nhưng đặc biệt là chấn thương đầu gối, mắt cá chân, bong gân và các vấn đề sử dụng quá mức có thể được giảm đáng kể bằng cách thường xuyên thực hiện các bài tập phòng ngừa.

Cầu thủ là tài sản quan trọng của câu lạc bộ và các huấn luyện viên: Nếu cầu thủ bị chấn thương, huấn luyện viên có ít lựa chọn trong đội hình của họ, và đội bóng thường giành chiến thắng thì có ít trường hợp bị chấn thương hơn. Do đó, chiến lược phòng chống chấn thương nên được tập luyện như là một phần của mỗi buổi tập.

Điều quan trọng là huấn luyện viên thúc đẩy các cầu thủ để tìm hiểu “FIFA 11+” và thực hiện các bài tập thường xuyên và một cách chính xác. Đội thực hành “FIFA 11+” nhiều hơn thường có ít cầu thủ chấn thương hơn so với các đội khác. Cách đơn giản nhất là để thực hiện “FIFA 11+” như một tiêu chuẩn khởi động vào đầu mỗi buổi tập, và thực hiện các phần 1 và 3 trước mỗi trận đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. *The “11+” Manual - A complete warm-up programme to prevent injuries.*
- [2]. Torbjorn Soligard (2010), *Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football.*
- [3]. Astrid Junge (2010), *Countrywide Campaign to Prevent Soccer Injuries in Swiss Amateur Players.*
- [4]. Bompas T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, Biên dịch: TS. Lâm Quang Thành, TS. Bùi Trọng Toại, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, NXB TDTT, Hà Nội.

PHỤ LỤC
PHỤ LỤC 1

PHẦN 1: CHUNG



1. Chạy nhẹ (Straight ahead)



2. Mở hông (Hip out)



3. Khép hông (Hip in)



4. Chạy vòng 2 người (Circling partner)



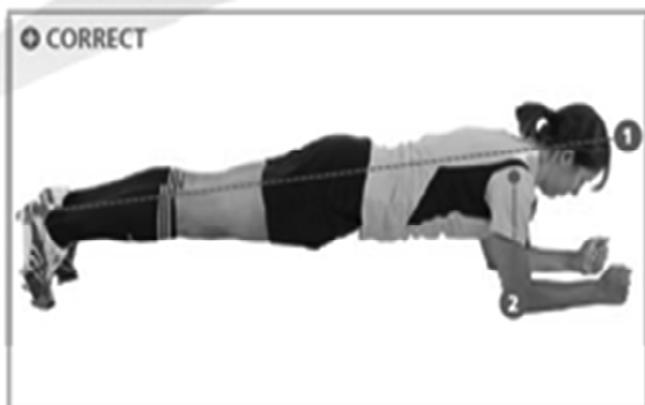
5. Bật nhảy chạm vai
(Jumping with shoulder contact)



6. Chạy tốc độ tiến lùi
(Quick forwards and backwards sprints)

PHỤ LỤC 2

PHẦN II: Sức mạnh phần trọng tâm cơ thể, ứng suất đàn hồi và thăng bằng



7.1. Cả 2 chân trên mặt đất
(both legs)



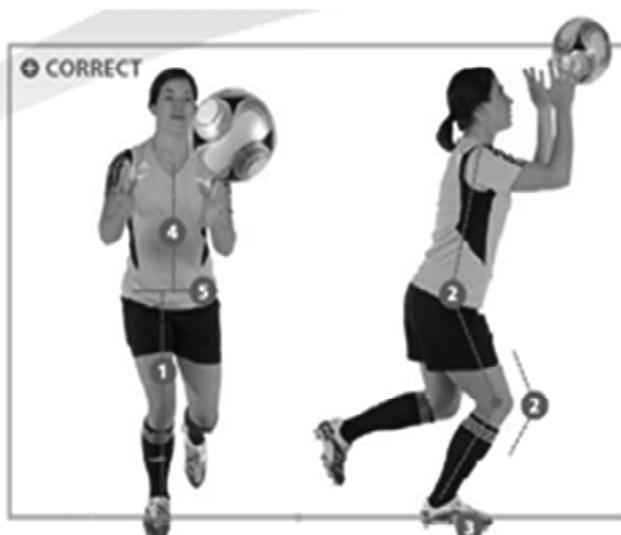
8.1. Tĩnh (static)



9.1. Cơ đùi trong (Hamstring) -
Mức độ cơ bản (Beginner)

PHỤ LỤC 2

PHẦN II: Sức mạnh phân trọng tâm cơ thể, ứng suất đàn hồi và thăng bằng



10.2. Thăng bằng 1 chân (Single-leg stance) - Ném bóng (Throwing ball with partner)



11.2. Cơ tứ đầu đùi (Squats)
Bước về trước (Walking lunges)



12.1. Bật nhảy (Jumping)
Bật thẳng (Vertical jumps)

PHỤ LỤC 3

PHẦN III. Tăng tốc



13. Chạy tốc độ (Across the pitch)



14. Chạy đập sau (Bounding)



15. Chạy cắt (Plant and cut)