

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
CỤC THỂ DỤC THỂ THAO

HỘI NGHỊ
ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN
THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO
ĐẾN NĂM 2030

Hà Nội, 2023

NỘI DUNG HỘI NGHỊ
ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO ĐẾN NĂM 2030

Thời gian: Từ 14:00 - 17:00 ngày 21/12/2023
Địa điểm: Trung tâm Thể thao Ba Đình

Thời gian	Nội dung	Ghi chú
14:00 – 14:10	Phát biểu khai mạc và chỉ đạo của Lãnh đạo Bộ	
14:10 – 14:20	Báo cáo chung: Thực trạng thành tích thể thao, nguồn lực vận động viên; Định hướng phát triển Thể thao thành tích cao 2024-2030 và định hướng lựa chọn các môn Thể thao trọng điểm	Ông Đặng Hà Việt Cục trưởng Cục TDTT
Tham luận:		
14:20 – 14:30	Đổi mới, sáng tạo trong phát triển Thể thao thành tích cao; Các giải pháp ứng dụng khoa học trong công tác huấn luyện, đào tạo vận động viên thể thao thành tích cao;	GS. TS. Lâm Quang Thành
14:30 – 14:40	Các giải pháp chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng và hồi phục cho vận động viên thể thao thành tích cao	GS. TS. Lê Quý Phương
14:40 – 14:50	Đổi mới công tác quản lý HLV, VĐV đội tuyển tại các Trung tâm	TTHLTTQG HN
14:50 – 15:00	Một số vấn đề và các giải pháp giành thành tích cao, (ví dụ ở môn Cử tạ)	Ông Nguyễn Hồng Minh
15:00 – 15:30	Trao thưởng cho tập thể Huấn luyện viên, vận động viên	
Ý kiến, trao đổi		
15:30 – 15:40	Một số vấn đề về nguồn lực vận động viên, xã hội hóa thể thao ở môn Điền kinh	Liên đoàn Điền kinh VN
15:40 – 15:50	Một số vấn đề về xã hội hóa thể thao, huy động nguồn lực trong công tác đào tạo VĐV	Đại diện Sở VHTT Hà Nội, Tp. HCM
15:50 – 15:55	Vai trò của HLV, khó khăn, biện pháp trong tình hình hiện nay	HLV Hoàng Ngân, môn Karate
15:55 – 16:00	Vai trò của HLV, khó khăn, biện pháp trong tình hình hiện nay	HLV Trần Văn Sỹ môn Điền kinh
16:00 – 16:50	Trao đổi, đóng góp ý kiến, các ý kiến khác	Khách mời, Đại biểu, nhà báo, chuyên gia...
16:50 – 17:00	Kết luận	
17:00	Bế mạc	

STT	Tên tham luận	Trang
1	Định hướng phát triển thể thao thành tích cao đến năm 2030	4
2	Công tác quản lý, sử dụng chuyên gia nước ngoài tham gia huấn luyện các đội tuyển quốc gia	22
3	“Thực trạng quản lý, huy động, sử dụng nguồn lực cơ sở vật chất phục vụ phát triển thể thao thành tích cao ở nước ta và giải pháp tháo gỡ”	27
4	Chế độ, chính sách đối với vận động viên, huấn luyện viên thể thao ở nước ta	34
5	Đổi mới sáng tạo và cơ hội áp dụng trong phát triển Thể thao thành tích cao Việt Nam	40
6	Các giải pháp phòng tránh chấn thương, chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng và hồi phục cho VĐV thể thao thành tích cao	50
7	Đổi mới công tác quản lý HLV, VĐV đội tuyển thể thao quốc gia tại Trung tâm HLTT Quốc Gia Hà Nội	82
8	Báo cáo tham luận của Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Đà Nẵng	86
9	Ứng dụng phần mềm trong quản lý VĐV tại Trung tâm HLTT quốc gia TP. Hồ Chí Minh	91
10	Tham luận của Liên đoàn Điền kinh Việt Nam: “Xã hội hoá thể thao ở môn điền kinh”	93
11	Tham luận của Ban huấn luyện đội tuyển Karate quốc gia Việt Nam	100
12	Vai trò của huấn luyện viên, khó khăn và biện pháp trong tình hình hiện nay	102

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

CỤC THỂ DỤC THỂ THAO

ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO ĐẾN NĂM 2030

PHẦN MỞ ĐẦU

Sự cần thiết

Thể thao Việt Nam, sau nhiều năm nỗ lực phấn đấu, thể thao thành tích cao đã có sự tiến bộ rõ nét, khẳng định vị thế trong khu vực Đông Nam Á và bước đầu tiếp cận trình độ thể thao của châu lục và thế giới. Tuy nhiên, sự phát triển thể thao thành tích cao của nước ta so với các nước trong châu lục và thế giới đang gặp những thách thức lớn cần đổi mới tư duy và cách làm thể thao thành tích cao.

Thực tiễn qua kỳ Olympic 2020, Asiad 2018 và 2022 gần đây cũng chỉ ra rằng đã tới lúc thể thao Việt Nam tiếp tục cần có sự nhìn nhận mới về cách thức đầu tư cho thể thao thành tích cao và nếu chúng ta không thay đổi cách đầu tư thì rất khó hướng tới ASIAD và Olympic trong giai đoạn tới.

Xuất phát từ lý do như trên, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch giao Cục Thể dục thể thao xây dựng tổ chức “Hội nghị định hướng phát triển thể thao thành tích cao đến năm 2030” nhằm định hướng và đưa ra các giải pháp lớn đóng vai trò "kim chỉ nam" cho việc xây dựng các kế hoạch, định hướng mục tiêu, giải pháp cho thể thao thành tích cao phát triển, vươn tầm châu lục và thế giới tương xứng với vị thế của Việt nam trong thời gian tới là hết sức cần thiết.

PHẦN I:

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CỦA THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO

1.1. Kết quả đạt được:

Thứ nhất, công tác tuyển chọn, đào tạo vận động viên năng khiếu, vận động viên trẻ có nhiều đổi mới, hầu hết các môn Olympic và Asiad đều có tuyển trẻ và đội tuyển; Cơ sở vật chất phục vụ đào tạo, tập huấn vận động viên thể thao và tổ chức thi đấu tiếp tục được đầu tư nâng cấp, mở rộng. Điều này được minh chứng rõ nét nhất tại SEA Games 31 khi chúng ta đã hạn chế tối đa việc xây mới các công trình thể thao nhưng vẫn đảm bảo được chất lượng tổ chức. Bên cạnh đó, một số môn thể thao như

Bóng đá, Bóng chuyền, Bóng rổ, Cầu lông, Tennis, Golf... đang từng bước chuyên sang hoạt động theo hình thức thể thao chuyên nghiệp, thu hút được các nguồn đầu tư từ xã hội, nâng cao hiệu quả đào tạo.

Hiện cả nước có khoảng 22.000 vận động viên từ tuyển năng khiếu đến tuyển đội tuyển tỉnh, thành, ngành và đội dự tuyển quốc gia, cụ thể như sau:

Số lượng VĐV các tuyển vận động viên trong toàn quốc giai đoạn 2016 – 2020 (Nguồn số liệu: Báo cáo tổng kết Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020 - Tổng cục TDTT)

STT	Nội dung	2016	2017	2018	2019	2020
1	Tổng số VĐV các tuyển trong toàn quốc	20.688	20.842	20.617	20.768	21.917
	- Nam	13.548	13.957	13.591	13.976	14.793
	- Nữ	7.140	6.885	7.026	6.792	7.124
2	Tổng số VĐV đội tuyển tỉnh – TP	6.889	6.787	6.955	7.084	7.281
	- Nam	4.325	4.657	4.656	4.867	4.973
	- Nữ	2.564	2.130	2.299	2.217	2.308
3	Tổng số lượng VĐV đội tuyển trẻ tỉnh – thành phố	5.941	5.590	5.617	5.803	6.078
	- Nam	3.902	3.705	3.749	3.908	4.059
	- Nữ	2.039	1.885	1.868	1.895	2.019
4	Tổng số lượng VĐV năng khiếu tỉnh – thành phố	7.858	8465	8045	7881	8558
	- Nam	5.321	5.595	5.186	5.201	5.761
	- Nữ	2.537	2,870	2.859	2.680	2.797

Thứ hai, hệ thống thi đấu thể thao thành tích cao ngày càng hoàn thiện và ổn định, gồm các vô địch quốc gia, vô địch trẻ quốc gia ở từng môn thể thao, các giải vô địch của các tỉnh/thành và đặc biệt là Đại hội Thể thao toàn quốc được tổ chức 4 năm/lần, là cơ sở quan trọng để đánh giá và thúc đẩy sự phát triển của thể thao thành tích cao trong cả nước. Bên cạnh đó, các Liên đoàn, Hiệp hội Thể thao quốc gia, các doanh nghiệp cũng chủ động phối hợp tổ chức nhiều giải thi đấu thể thao thành tích cao, tạo cơ hội cho các vận động viên tham dự để thi đấu cọ xát, nâng cao trình độ

Thứ ba, chế độ, chính sách đối với các vận động viên, huấn luyện viên cũng luôn nhận được sự quan tâm cần thiết, được cụ thể hóa bằng các quy định của nhà nước và luôn có sự điều chỉnh để phù hợp với điều kiện thực tiễn; trong quá trình tập huấn

tại các trung tâm, đặc biệt là các Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, các vận động viên luôn được đảm bảo việc học tập văn hóa.

Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đã phối hợp với Bộ tài chính xây dựng, ban hành Thông tư số 86/2020/TT-BTC ngày 26/10/2020 của Bộ Tài chính quy định chế độ dinh dưỡng đặc thù đối với huấn luyện viên, vận động viên thể thao. Thông tư là sự điều chỉnh cần thiết, kịp thời, giúp các cơ sở đào tạo vận động viên phục vụ tốt hơn nhu cầu của các vận động viên, đặc biệt là các vận động viên trọng điểm của Việt Nam. Bên cạnh đó, các vận động viên đạt thành tích xuất sắc còn được Nhà nước tặng thưởng các danh hiệu cao quý theo quy định của Luật Thi đua, Khen thưởng và được hưởng một số chế độ ưu tiên trong xét tuyển vào các trường Đại học, Cao đẳng Thể dục thể thao theo quy định tại Thông tư số 03/2010/TT-BGDĐT ngày 11/02/2010.

KINH PHÍ CHO THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO 2022, 2023

DVT: Triệu đồng

STT	Nội dung	Năm 2022	Năm 2023
I	Kinh phí phục vụ tập huấn trong nước	564,440	561,636
1	Tiền ăn, tiền lương, các chế độ (bảo hiểm, ốm đau, thai sản, tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp... theo quy định tại Nghị định số 152/2018/NĐ-CP ngày 07/11/2018 của Chính phủ) của VĐV, HLV; thuê chuyên gia	438,314	433,314
	Trong đó:		
-	<i>Tiền thuê chuyên gia nước ngoài</i>	<i>34,024</i>	<i>36,140</i>
2	Định mức trang bị thường xuyên cho VĐV, HLV (Theo Thông tư số 05/2021/TT-BVHTTDL)	60,500	58,500
3	Kinh phí phục vụ tập huấn VĐV, HLV	65,626	69,822
	Trong đó:		
-	<i>Thuốc y tế, thuốc bổ, thực phẩm chức năng, khám chữa bệnh cho VĐV, điều trị chấn thương, giám định VĐV</i>	<i>7,785</i>	<i>8,307</i>
II	Kinh phí đoàn tập huấn, tham dự các giải thi đấu thể thao quốc tế ở nước ngoài	90,000	110,000
III	Tổ chức các giải thể thao, lớp tập huấn trọng tài, HDV (Theo Thông tư số 200/2011/TTLT-BTC-BVHTTDL)	32,000	39,000
	Tổng cộng	686,440	710,636

Ghi chú: Năm 2022 chưa tính kinh phí tổ chức SEA Games 31 và Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ IX.

Thứ tư, cơ chế quản lý thể thao thành tích cao thường xuyên được đổi mới để phù hợp với nhu cầu phát triển. Nghị định số 36/2019/NĐ-CP ngày 29/4/2019 đã bổ sung quy định “Tổ chức, cá nhân được hưởng chính sách ưu đãi theo quy định của pháp luật trong quá trình thực hiện xã hội hóa đầu tư xây dựng, khai thác công trình thể thao phục vụ hoạt động thể dục, thể thao” và “Nhà nước khuyến khích tổ chức, cá nhân thành lập cao lạc bộ thể thao chuyên nghiệp, đào tạo vận động viên, huấn luyện viên và tổ chức thi đấu thể thao chuyên nghiệp... Câu lạc bộ thể thao chuyên nghiệp được hưởng chính sách ưu đãi theo quy định của pháp luật để phục vụ hoạt động thể thao chuyên nghiệp”. Nhờ chính sách ưu đãi của nhà nước mà trong những năm qua, công tác xã hội hóa hoạt động thể dục thể thao được mở rộng, nâng cao hiệu quả, thu hút thêm nguồn lực xã hội cho phát triển thể thao thành tích cao, đáp ứng xu thế phát triển thể thao thành tích cao hiện đại trên thế giới

Thứ năm, thành tích thể thao Việt Nam tại các kỳ SEA Games ngày càng có sự tiến bộ, thể hiện qua kết quả đạt được luôn giữ vững vị trí 3 nước đứng đầu khu vực Đông Nam Á

Thành tích của Thể thao Việt Nam qua các kỳ Đại hội quốc tế gần đây.

Quốc gia	SEA Games			Asian Games			Olympic		
	2019	2021	2023	2014	2018	2022	2012	2016	2020
Indonesia	72 HCV 84 HCB 111 HCD	69 HCV 91 HCB 81 HCD	87 HCV 80 HCB 109 HCD	4 HCV 5 HCB 11 HCD	31 HCV 24 HCB 43 HCD	7 HCV 11 HCB 18 HCD	2 HCB 1 HCD	1 HCV 2 HCB	1 HCV 1 HCB 3 HCD
Malaysia	55 HCV 58 HCB 71 HCD	39 HCV 45 HCB 90 HCD	34 HCV 45 HCB 96 HCD	5 HCV 14 HCB 14 HCD	7 HCV 13 HCB 16 HCD	6 HCV 8 HCB 18 HCD	1 HCB 1 HCD	4 HCB 1 HCD	1 HCB 1 HCD
Philippines	149 HCV 117 HCB 121 HCD	52 HCV 70 HCB 104 HCD	58 HCV 86 HCB 116 HCD	1 HCV 3 HCB 11 HCD	4 HCV 2 HCB 15 HCD	4 HCV 2 HCB 12 HCD		1 HCB	1 HCV 2 HCB 1 HCD
Singapore	53 HCV 46 HCB 68 HCD	47 HCV 66 HCB 73 HCD	51 HCV 42 HCB 64 HCD	5 HCV 6 HCB 13 HCD	4 HCV 4 HCB 14 HCD	3 HCV 6 HCB 7 HCD	2 HCD	1 HCV	
Thái Lan	92 HCV 103 HCB 123 HCD	92 HCV 103 HCB 136 HCD	108 HCV 96 HCB 108 HCD	12 HCV 7 HCB 28 HCD	11 HCV 16 HCB 46 HCD	12 HCV 14 HCB 32 HCD	2 HCB 2 HCD	2 HCV 2 HCB 2 HCD	1 HCV 1 HCD
Việt Nam	98 HCV 85 HCB 105 HCD	205 HCV 125 HCB 116 HCD	136 HCV 105 HCB 114 HCD	1 HCV 10 HCB 25 HCD	4 HCV 15 HCB 19 HCD	3 HCV 5 HCB 19 HCD	1 HCD	1 HCV 1 HCB	

1.2. Nguyên nhân:

Những kết quả đạt được là quyết tâm, nỗ lực phấn đấu của ngành thể dục thể thao và đặc biệt là sự quan tâm của lãnh đạo Đảng và Nhà nước. Ngày 22/02/2019, Thủ tướng Chính phủ đã quyết định phê duyệt Đề án “Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035”. Đây là cơ sở quan trọng để công tác đào tạo tài năng thể thao tiếp tục phát huy hiệu quả, đáp ứng được nhu cầu phát triển của thể thao thành tích cao Việt Nam.

2.2. Hạn chế, tồn tại

Bên cạnh những thành tích và phát triển đã đạt được, thể thao thành tích cao vẫn còn những hạn chế, tồn tại như sau:

1. Nguồn lực về tài năng vận động viên trẻ chưa nhiều (hiện đang tập huấn khoảng 960 VĐV trẻ quốc gia). Đặc biệt, số lượng đào tạo trẻ của một số môn thể thao, nội dung mũi nhọn còn rất hạn chế. Cụ thể như đối với môn Thể dục dụng cụ, hiện chỉ có 5 đơn vị tổ chức đào tạo VĐV chuyên nghiệp; Đội tuyển trẻ Thể dục dụng cụ gồm 26 VĐV tập huấn tại Hà Nội và Cần Thơ. Với môn Bắn súng, môn đã giành 01 HCV và 01 HCB tại Olympic, hiện cũng chỉ có 26 VĐV trẻ đang được tập huấn tại Bắc Ninh và Đà Nẵng. Việc hạn chế về số lượng đào tạo trẻ sẽ ảnh hưởng đến khả năng tìm kiếm và phát triển các tài năng thể thao trong tương lai khi mà “chân đế” của hệ thống đào tạo chưa thực sự sâu rộng và vững chắc

2. Các vận động viên tranh chấp thành tích trên đấu trường Olympic và ASIAD chưa thực sự đạt và duy trì sự ổn định về thành tích (thứ hạng thế giới thấp); thành tích và số lượng vận động viên tham dự tại các kỳ thi đấu Olympic không ổn định. Tại Olympic London năm 2012, Việt Nam có 18 vận động viên lọt qua vòng loại để giành suất tham dự Olympic, và giành được 01 huy chương đồng ở môn Cử tạ. Ở Olympic Rio năm 2016, chúng ta có 23 vận động viên tham dự và giành được 1 huy chương vàng và 1 huy chương bạc môn Bắn súng, thành tích cao nhất mà Việt Nam giành được ở 1 kỳ Olympic. Tuy nhiên tại Olympic Tokyo 2020, thể thao Việt Nam chỉ có 18 vận động viên vượt qua vòng loại và không giành được huy chương tại kỳ Olympic này. Thực tế cho thấy là mặc dù tại các kỳ SEA Games, Việt Nam vẫn duy trì được vị trí và sự tiến bộ về thành tích nhưng tại đấu trường Olympic chúng ta vẫn chưa có được sự ổn định và đảm bảo về thành tích đặc biệt là khi so sánh với những nước trong khu vực như Thái Lan, Indonesia, Malaysia khi các quốc gia này luôn đảm bảo được số lượng và chất lượng của lực lượng vận động viên tham dự các kỳ Olympic. Điều này cũng tương tự như ở các kỳ ASIAD, cho dù không bị giới hạn nhiều về số lượng vận động viên tham dự nhưng thành tích của Việt Nam còn rất hạn chế.

3. Nguồn huấn luyện viên nội đạt trình độ Olympic và ASIAD (các huấn luyện viên đào tạo ra học trò có huy chương tại Olympic và ASIAD) không nhiều, con số rất khiêm tốn chỉ có vài huấn luyện viên như Nguyễn thị Nhung môn Bắn súng, Nguyễn Tuấn Hiền, Trương Minh Sang môn Thể dục hay Nguyễn Văn Sỹ, Nguyễn Ngọc Lợi, Nguyễn Mạnh Hiếu môn Điền kinh... Việc thiếu các huấn luyện viên có trình độ cao, được đào tạo bài bản, đủ khả năng dẫn dắt, huấn luyện các vận động viên, các đội tuyển thể thao trình độ cao đã ảnh hưởng đến nhu cầu ngày càng cao của thể thao đỉnh cao khi đội ngũ huấn luyện viên phải được trang bị hệ thống kiến thức mới và hiện đại. Bên cạnh đó, các huấn luyện viên cũng cần thường xuyên tự học hỏi để nâng cao trình độ. Nhưng trên thực tế, rào cản về ngoại ngữ là yếu tố đặc biệt quan trọng, khiến đội ngũ huấn luyện viên tại Việt Nam gặp khó khăn trong quá trình học tập.

4. Hệ thống cơ sở vật chất phục vụ việc tập luyện dù đã được quan tâm nhưng vẫn còn thiếu: Trung tâm HLTTQG Hà Nội đáp ứng được 50%, Trung tâm HLTTQG TP. Hồ Chí Minh đáp ứng được 30%, Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng, Cần Thơ còn thiếu một số hạng mục cơ bản như bể bơi, sân đá bóng, đường chạy tiêu chuẩn... Chúng ta hiện có 4 trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, phục vụ tập huấn cùng lúc cho hơn 2.200 vận động viên (1.260 đội tuyển và 960 đội tuyển trẻ). Đây là sự quan tâm của Đảng và Chính phủ đối với việc đào tạo vận động viên thể thao. So với các nước trong khu vực, chúng ta hiện đang có một lực lượng vận động viên thành tích cao tương đối lớn. Ngay cả với Hàn Quốc, một trong những nước hàng đầu châu Á về thành tích thể thao thành tích cao, cũng chỉ có 1 trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, phục vụ cho khoảng 500 vận động viên. Tuy nhiên, chúng ta lại đang thiếu các thiết bị hiện đại cả trong tập luyện lẫn hồi phục tại các cơ sở huấn luyện. Việc mua sắm trang thiết bị thể thao hiện đại, có giá trị lớn, đáp ứng các tiêu chuẩn quốc tế theo quy định của các tổ chức quốc tế còn gặp nhiều khó khăn từ bố trí kinh phí đến công tác mua sắm và quản lý trang thiết bị. Bên cạnh đó, việc áp dụng các thành tựu của khoa học công nghệ, dinh dưỡng thể thao và các điều kiện đảm bảo khác như chăm sóc sức khỏe, hồi phục, chữa trị chấn thương, tâm lý... còn nhiều hạn chế. Điều này đã tạo ra giới hạn cho công tác huấn luyện, giới hạn cho thành tích của các vận động viên.

5. Trong những năm vừa qua, hầu hết các vận động viên đỉnh cao của Việt Nam đều phải tham dự các đợt tập huấn quốc tế để nâng cao trình độ, nhằm giành xuất thân tham dự các giải thi đấu quốc tế đỉnh cao. Tuy nhiên, hiện chúng ta đang gặp khó khăn về kinh phí tập huấn dài hạn ở nước ngoài và thi đấu quốc tế, đặc biệt là tại các nước mạnh về thể thao thành tích cao. Ví dụ như ở môn Bắn súng, kinh phí cho cả tập huấn và thi đấu các giải quốc tế hàng năm được phân bổ là khoảng 3.3 tỷ (tương

đương với 150.000 USD) trong khi thực tế để tham dự đủ các giải và thi đấu quốc tế cho cả vận động viên trẻ và quốc gia, nhu cầu cần từ 10-12 tỷ (khoảng 500.000USD). Với môn Xe đạp, kinh phí thi đấu quốc tế hàng năm được phân bổ khoảng 45.000 USD nên đội tuyển xe đạp chỉ có thể thi đấu quốc tế mỗi năm 2-3 giải ở khu vực châu Á nên không có nhiều cơ hội giành điểm thưởng để nâng thứ hạng quốc gia. Thực tế này đã ảnh hưởng rất lớn đến việc nâng cao trình độ của các VĐV hàng đầu do thiếu thi đấu cọ sát hoặc thiếu cơ hội được tập luyện trong môi trường có tính cạnh tranh cao.

6. Chúng ta hiện không đủ kinh phí thuê những chuyên gia giỏi, hàng đầu châu lục và thế giới. Để có lực lượng chuyên gia đủ tầm, chúng ta cần đáp ứng mức lương khoảng 8 nghìn đô la/tháng cho từ 20 đến 25 chuyên gia. Tuy nhiên, mức lương trung bình hiện nay Việt Nam đang chi trả cho chuyên là từ 3.000 USD đến 4.000 USD/tháng. Riêng môn Bắn súng, Huấn luyện viên Park Chung Gun, là người huấn luyện VĐV Hoàng Xuân Vinh giành huy chương vàng Olympic 2016, được trả mức lương là 7.000 USD/tháng, đây là mức cao so với ở Việt Nam tuy nhiên mức lương này so với mặt bằng các nước trên thế giới là. Thực tiễn phát triển của Bóng đá Việt Nam trong những năm gần đây là minh chứng rõ nét nhất về vai trò của đội ngũ huấn luyện viên, chuyên gia trong và ngoài nước.

BẢNG THỐNG KÊ VỀ CÁC CHỈ SỐ CHUYÊN GIA TỪ 2018-2023

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Quốc tịch đồng nhất	Hàn Quốc 21,5%	Hàn Quốc 27,6%	Hàn Quốc 26,7%	Hàn Quốc, T. Quốc 21,5%	Hàn Quốc 27,6%	Hàn Quốc 23%
Trên 50 tuổi	16/28 57%	19/29 65,5%	17/30 56,7%	16/28 57,1%	16/29 55,2%	12/22 54,5%
Dưới 50 tuổi	12/28 43%	10/29 34,5%	13/30 43,3%	12/28 42,9%	13/29 44,8%	10/22 45,5%
Mức lương dưới 3.000 USD	17/28 60,7%	14/29 48,3%	15/30 50%	15/28 53,6%	16/29 55,2%	14/22 63,6%
Mức lương từ 3.000-5.000 USD	7/28 25%	12/29 41,4%	10/30 33,3%	9/28 32,1%	9/29 31%	3/22 13,6%
Mức lương trên 5.000 USD	4/28 14,3%	3/29 10,3%	5/30 16,7%	4/28 14,3%	4/29 13,8%	5/22 22,8%

7. Hệ thống thi đấu trong nước hiện thiếu các giải thi đấu quốc tế đỉnh cao. Thực tế hiện nay, cho dù chúng ta đã có một hệ thống thi đấu thể thao thành tích cao khá ổn định nhưng lại chưa có các giải đấu quốc tế tầm cỡ với sự tham gia của các vận

động viên hàng đầu thế giới và khu vực cụ thể: Năm 2016 Việt Nam đăng cai Đại hội thể thao Châu Á bãi biển tại Đà Nẵng với sự tham gia của 39 quốc gia trên 45 quốc gia và vùng lãnh thổ châu Á và năm 2022 Việt Nam tổ chức Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games 31) 11 quốc gia tham dự khoảng 7.000 người gồm quan chức, khách mời, huấn luyện viên, vận động viên, cán bộ, trọng tài. Đối với các giải quốc tế đơn, số lượng là rất hạn chế và chất lượng cũng chưa cao, chưa thu hút được nhiều VĐV hàng đầu khu vực đến tham dự. Các giải đấu này không chỉ là cơ hội cho các vận động viên trong nước mà còn thu hút sự quan tâm của xã hội đối với thể thao thành tích cao qua đó tạo thêm nguồn lực phát triển thể thao thành tích cao.

Từ thực trạng trên cho thấy thể thao thành tích cao của Việt Nam cần có sự điều chỉnh nhằm đáp ứng với những thay đổi của điều kiện thực tế, giúp cho các vận động viên Việt Nam nâng cao năng lực cạnh tranh tại Olympic và ASIAD.

Phần II.

BỐI CẢNH, QUAN ĐIỂM, MỤC TIÊU, ĐỊNH HƯỚNG, NHIỆM VỤ VÀ GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO ĐẾN 2030

1. Bối cảnh

Ngày nay, thể thao thành tích cao ngày càng được chú trọng, các quốc gia trên thế giới ngày càng quan tâm đầu tư nâng cao thành tích thể thao, đây là chính sách đầu tư rất hiệu quả nhằm quảng bá hình ảnh, nâng cao ý thức tự tôn dân tộc và thể hiện sức mạnh của đất nước. Vì vậy, hầu hết các quốc gia trong khu vực và trên thế giới đều quan tâm đến lĩnh vực thể thao thành tích cao, tăng cường đầu tư, xây dựng các cơ sở huấn luyện hiện đại và các công trình thể thao lớn, có kế hoạch đào tạo bài bản và chính sách đãi ngộ nhân tài thể thao ở mức rất cao và đẩy mạnh ứng dụng khoa học-công nghệ cùng các phương pháp huấn luyện tiên tiến nhằm nâng cao thành tích thể thao.

Ở nước ta, sau nhiều năm nỗ lực phấn đấu, thể thao thành tích cao đã có sự tiến bộ rõ nét, khẳng định vị thế trong khu vực Đông Nam Á và bước đầu tiếp cận trình độ thể thao của châu lục và thế giới. Tuy nhiên, sự phát triển thể thao thành tích cao của nước ta so với các nước trong châu lục và thế giới đang gặp những thách thức lớn cần đổi mới tư duy và cách làm thể thao thành tích cao.

Việc luôn là 1 trong 3 quốc gia có thành tích cao nhất tại khu vực Đông Nam Á nhưng không đạt được thành tích cao tại đấu trường thể thao châu lục và thế giới của thể thao Việt Nam xuất phát từ những nguyên nhân chủ yếu sau:

- Thứ nhất, sự cạnh tranh về thành tích thể thao ngày càng quyết liệt giữa các quốc gia ở châu lục và thế giới.

- Thứ hai, đầu tư cho thể thao thành tích cao còn thấp, chưa đáp ứng được nhu cầu để có thể đạt được thành tích, trình độ của châu lục và thế giới.

- Thứ ba, thể lực và tầm vóc của người Việt Nam nói chung, các vận động viên thể thao nói riêng còn hạn chế, thua kém nhiều so với các quốc gia khác trong khu vực cũng như trên thế giới.

2. Quan điểm

Lựa chọn các vận động viên để đào tạo chuẩn bị cho Olympic 2024, 2028; ASIAD 2026 và 2030 dựa trên cơ sở lực lượng vận động viên hiện có, có tính kế thừa với kế hoạch đào tạo, tập huấn hệ thống, khoa học, phù hợp với nguồn lực tài chính và đảm bảo sự phát triển đồng bộ thành tích các môn thể thao trọng điểm, có ưu thế phù hợp thể trạng con người Việt Nam.

3. Mục tiêu

3.1. Mục tiêu tổng quát:

Tạo bước đột phá về thành tích thể thao tại các kỳ Thế vận hội (Olympic) và Đại hội Thể thao châu Á (ASIAD);

Xây dựng hệ thống đào tạo vận động viên một cách khoa học, bền vững; tập trung đầu tư trọng điểm cho những vận động viên ưu tú tham gia thi đấu Thế vận hội (Olympic) 2024, 2028 và Đại hội Thể thao châu Á (ASIAD) 2026 và 2030

Định hướng, xây dựng kế hoạch, lộ trình để tập trung nguồn lực đầu tư, từ chuẩn bị lực lượng, công tác huấn luyện đến cơ sở vật chất, trang thiết bị đảm bảo các điều kiện về cơ sở vật chất và ổn định nguồn kinh phí hoạt động thể thao thành tích cao đến năm 2030.

3.2. Mục tiêu cụ thể:

- Tại Olympic XXXIII Paris 2024, phấn đấu có từ 15-18 VĐV lọt qua vòng loại, giành quyền tham dự Olympic ở các môn: Xe đạp, Bắn súng, Bơi lội, Điền kinh, Cử tạ, Thể dục dụng cụ, Taekwondo, Boxing, Đua thuyền, Bắn cung, Cầu lông... Phấn đấu đến Olympic XXXIV Los Angeles 2028, có trên 20 VĐV vượt qua vòng loại, giành quyền tham dự Olympic.

- Tại ASIAD 20 Aichi-Nagoya 2026, phấn đấu giành từ 5-6 Huy chương vàng ở các môn: Bắn súng, Karate, Cầu mây, Xe đạp, Điền kinh, Đua thuyền, Thể thao điện tử,

Taekwondo, Wushu... Chuẩn bị lực lượng để có thể giành từ 7-8 HCV tại ASIAD 21 Doha 2030.

- Tại các kỳ SEA Games 2025, 2027 và 2029, giữ vị trí trong top 3 toàn đoàn, top 2 đối với các môn thể thao Olympic. Tận dụng cơ hội thi đấu tại SEA Games để phát triển lực lượng chuẩn bị cho Olympic và ASIAD.

4. Định hướng, nhiệm vụ và giải pháp

4.1. Định hướng:

Quy hoạch, phân nhóm các môn thể thao nhằm đầu tư trọng tâm, trọng điểm và phát huy nguồn lực xã hội trong công tác đào tạo vận động viên.

Nâng cao chất lượng đào tạo trong đó tập trung xây dựng quy trình tuyển chọn và đào tạo mang tính hệ thống, đảm bảo các điều kiện thực hiện.

Tăng cường hợp tác quốc tế, tận dụng các thành tựu của khoa học công nghệ trong việc tuyển chọn, đào tạo, đánh giá trình độ tập luyện và hiệu quả của quy trình huấn luyện VĐV thể thao thành tích cao.

4.2. Nhiệm vụ:

Để triển khai thực hiện mục tiêu phát triển nâng cao thành tích các môn thể thao trọng điểm có hiệu quả thiết thực, cần thực hiện tốt các nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ 1: Quy hoạch, phân nhóm môn thể thao, xác định nội dung thể mạnh có khả năng giành huy chương vàng tại ASIAD 20 năm 2026 và Olympic 2024, 2028

- Theo Điều lệ của Hội đồng Olympic Châu Á, 32 môn thể thao Olympic bắt buộc phải có trong chương trình thi đấu của ASIAD là: Điền kinh, Bơi, Bắn cung, Cầu lông, Bóng rổ, Boxing, Canoeing-Kayak, Xe đạp, Đua ngựa, Đấu kiếm, Bóng đá, Golf, Thể dục, Bóng ném, Hockey, Judo, 5 môn phối hợp hiện đại, Rowing, Bóng bầu dục, Thuyền buồm, Bắn súng, Bóng bàn, Taekwondo, Tennis, 3 môn phối hợp, Bóng chuyền, Cử tạ, Vật, Karate, leo tường, Bóng chày, Bóng mềm và đua thuyền máy.

- Căn cứ số môn và khả năng thực tế về lực lượng vận động viên hiện có, Cục Thể dục thể thao xác định các môn thể thao trọng điểm, mũi nhọn, có thể mạnh, có khả năng tranh chấp huy chương tại ASIAD 20 năm 2026 và Olympic 2028 như sau:

Nhóm 1: Các môn thể thao, nội dung trọng điểm có thể tranh chấp huy chương vàng ASIAD và tranh chấp huy chương Olympic gồm: Điền kinh, Bơi lội, Bắn súng, Thể

dục dụng cụ, Cử tạ, Đua thuyền, Xe đạp, Bắn cung, Cầu lông và nội dung hạng cân nhỏ ở môn thể thao đối kháng như Taekwondo, Boxing, Judo, Vật (trong đó chú trọng ưu tiên nữ)

Nhóm 2: Các môn thể thao, nội dung trọng điểm có thể tranh chấp huy chương ASIAD và huy chương vàng tại SEA Game gồm 16 môn theo đề án 223 (Bóng đá, Bơi, Đua thuyền, cử tạ, Bắn súng, Karate, Taekwondo, Wushu, Bắn cung, Pencak Silat, Boxing, Kiếm, Thể dục, Vật, Xe đạp, Điền kinh) các môn Cờ, Bóng chày, Golf...

Nhóm 3: Hiện nay Tại ASIAD thường xuyên có những môn thuộc xã hội hóa hiện đại và tính công nghệ như: Thể thao điện tử (esport), Xe đạp lòng chảo, BMX, Leo núi, Thuyền buồm, Cờ, Golf, Tennis...

Trong các nhóm trên, Cục Thể dục thể thao xác định cần tập trung đầu tư cao cho các môn thuộc nhóm các môn 3 trong 1 (Olympic, ASIAD và SEA Games như: Điền kinh, Bơi, Thể dục dụng cụ, Bắn súng, Cử tạ, Xe đạp, Bắn cung, Rowing và nhóm các môn võ (Boxing nữ, Taekwondo, Vật nữ). Việc xác định nhóm các môn thể thao có khả năng cạnh tranh huy chương nêu trên dựa trên trình độ, năng lực thực tế lực lượng vận động viên hiện có của nước ta cũng như thành tích của các vận động viên đã đạt được tại các giải thi đấu chính cấp châu lục và thế giới trong thời gian gần đây. Thực tế cho thấy, chúng ta đã giành được huy chương Olympic ở môn Bắn súng, Taekwondo và Cử tạ; giành huy chương vàng ASIAD môn Điền kinh và Rowing; giành huy chương vàng châu lục và giành suất tham dự Olympic ở các môn Xe đạp, Bắn cung, Bơi. Thực tế này cho thấy, nếu có chiến lược phù hợp ở các môn thể thao, thậm chí là đối với các nội dung trọng điểm, chúng ta có thể xây dựng được một lực lượng VĐV mạnh, đủ sức cạnh tranh ở đấu trường Olympic và ASIAD.

Nhiệm vụ 2: Hiện đại hóa, nâng cao hiệu quả huấn luyện tại các Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, các trung tâm huấn luyện thể thao thuộc quản lý của các tỉnh, thành phố và ngành Công an, Quân đội: đảm bảo nguyên tắc mỗi trung tâm huấn luyện có tiềm lực, thế mạnh riêng. Khuyến khích, tạo điều kiện cho Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc gia, các doanh nghiệp, tập đoàn lớn xây dựng, vận hành các cơ sở đào tạo vận động viên và bảo trợ, tài trợ cho các đội tuyển thể thao, vận động viên tài năng. Rà soát, xác định thế mạnh để tiến tới chuyên biệt hóa nhiệm vụ của mỗi Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia, các cơ sở đào tạo thể thao thành tích cao của các địa phương, các ngành. Đây sẽ là cơ sở để xây dựng các Trung tâm huấn luyện chuyên biệt, Học viện Olympic hoặc các Trung tâm Huấn luyện công nghệ cao trong tương lai.

Nhiệm vụ 3: Chăm lo, cải thiện các chế độ, chính sách đặc thù đối với huấn luyện viên, vận động viên (lương, thưởng, bảo hiểm, danh hiệu vinh dự, chế độ ưu đãi về học tập, việc làm, chữa trị chấn thương, hướng nghiệp, khởi nghiệp, chuyển đổi việc làm cho vận động viên sau khi kết thúc thi đấu). Chú trọng triển khai công tác giáo dục chính trị, tư tưởng, đạo đức, văn hóa đối với vận động viên, bồi dưỡng chuyên môn đối với huấn luyện viên, trọng tài thể thao. Tôn vinh và đãi ngộ xứng đáng các vận động viên xuất sắc, phát huy vai trò nêu gương trong thế hệ trẻ. Trước mắt, cần tập trung xây dựng chế độ đặc thù cho nhóm vận động viên trọng điểm ở các môn, các nội dung thi đấu trọng điểm hướng tới việc thành tích cao tại các đấu trường thể thao quốc tế quan trọng.

Nhiệm vụ 4: Phát triển và ứng dụng khoa học, công nghệ, y học thể thao trong công tác huấn luyện. Ưu tiên bố trí nguồn lực ngân sách kết hợp với các biện pháp xã hội hóa để đẩy mạnh các hoạt động nghiên cứu, ứng dụng khoa học công nghệ, y học thể thao trong công tác tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện vận động viên thành tích cao; phòng, chống sử dụng Doping trong hoạt động thể thao; chữa trị, phòng ngừa chấn thương, phục hồi chức năng; kiểm tra, đánh giá thể chất và hướng dẫn phương pháp tập luyện, dinh dưỡng đúng cách cho người tập luyện thể thao.

Nhiệm vụ 5: Đẩy mạnh xã hội hóa, phát huy năng lực của các tổ chức xã hội, tổ chức xã hội - nghề nghiệp về thể dục thể thao. Tập trung nâng cao chất lượng, hiệu quả hoạt động của các Liên đoàn Thể thao quốc gia trong đó, cần tạo cơ chế, chính sách để tăng cường tính tự chủ của các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc gia đồng thời tập trung xác định rõ vai trò của các Liên đoàn trong quản lý chuyên môn và đào tạo vận động viên.

Nhiệm vụ 6: Bảo đảm nguồn lực về tài chính và phát triển kinh tế thể thao trong đó, ngân sách nhà nước là nền tảng nhưng cần huy động được các nguồn kinh phí tài trợ; xây dựng thương hiệu riêng để phát triển hình ảnh cho mỗi VĐV, mỗi đội tuyển thể thao thông qua các hoạt động tuyên truyền.

4.3. Các nhóm giải pháp:

4.3.1. Nhóm giải pháp trước mắt và ngắn hạn:

- Đối với các trung tâm đang có đội tuyển tập huấn cần triển khai ngay việc tăng cường công tác quản lý kiểm tra các Đội tuyển và tuyển trẻ quốc gia về các mặt: Giáo án, giáo trình, kế hoạch huấn luyện. Thực hiện nghiêm túc việc chấm công, giờ giấc

tập luyện, thi đấu, ngày công và và ngày tập huấn dã ngoại. Đôn đốc kiểm tra giờ ăn, giờ nghỉ, giờ hồi phục, thả lỏng và sinh hoạt của vận động viên một cách an toàn hiệu quả.

- Đổi mới việc quản lý Bếp ăn, khẩu phần ăn dinh dưỡng cho phù hợp theo từng nhóm môn, một cách hiệu quả và tối ưu đầy đủ calory cho vận động viên, vệ sinh an toàn thực phẩm và có đánh giá định kỳ

- Đối với các Huấn luyện viên, vận động viên, chuyên gia về chuyên môn nâng cao hơn nữa việc đẩy cao tinh thần tự giác tập luyện tích cực chăm chỉ với phương châm: Kỷ luật nghiêm túc, nâng cao khối lượng vận động (tăng thêm giờ tập đảm bảo 3 buổi /ngày). Áp dụng hình thức thực tế thi đấu trong luyện tập thường xuyên và đa dạng, luôn đưa độ khó của động tác và các bài tập.

- Đối với cơ quan đơn vị quản lý thể thao thành tích cao, liên đoàn hiệp hội cần phối hợp ngay đưa ra nội dung trọng điểm tập trung đầu tư khu trú đúng các môn trọng điểm ưu tiên việc tranh chấp huy chương Vàng, Bạc, Đồng tại đấu trường Olympic, Asiad, tránh đầu tư dàn trải.

- Về cơ sở vật chất phục vụ tập luyện tại các trung tâm rà soát đánh giá lại việc đảm bảo đúng đủ cho số lượng các đội tuyển, tránh việc quá tải như vừa qua ở các trung tâm (và tránh việc đi gửi tại các địa điểm không đảm bảo tiêu chuẩn tập luyện) đặc biệt rà soát trang bị tất cả các trung tâm tập huấn phải đảm bảo có phòng tập phát triển thể lực, sức mạnh, tốc độ và hệ thống các nhóm cơ cho vận động viên. Trường hợp trung tâm nào chưa có các phòng tập và sân bãi đủ điều kiện thì rà soát điều chuyển các đội tuyển sang các trung tâm khác có điều kiện phục vụ ngay, ngắn hạn và kịp thời cho các đội tập luyện cho năm 2024, 2025.

4.3.2. Nhóm giải pháp dài hạn:

4.3.3. Nhóm giải pháp về xây dựng lực lượng thể thao thành tích cao:

a. Tuyển chọn, xác định vận động viên

- Những căn cứ tuyển chọn vận động viên:

+ Độ tuổi và thành tích hiện tại đạt được của vận động viên.

+ Dự báo khả năng đạt thành tích đến năm 2026 (thời điểm tổ chức ASIAD 20).

+ Khả năng phát triển sau năm 2026 để chuẩn bị cho việc tham dự Olympic 2028 và những năm tiếp theo.

- Việc tuyển chọn, xác định các vận động viên này được thực hiện bởi Ban huấn luyện các đội tuyển quốc gia, Hội đồng chuyên môn của các Liên đoàn, hiệp

hội thể thao quốc gia, các chuyên gia, huấn luyện viên, nhà quản lý chuyên môn của Cục Thể dục thể thao, được chia theo 3 nhóm:

Nhóm thứ nhất: Nhóm vận động viên tập huấn dài hạn ở nước ngoài, khoảng ***30 vận động xuất sắc, có khả năng tranh chấp huy chương vàng ASIAD 20 và đạt chuẩn tham dự Olympic gồm 5 ~ 6 môn thể thao.***

Nhóm thứ hai: Nhóm vận động viên kết hợp tập huấn trong nước và cử đi tập huấn, thi đấu ngắn hạn ở nước ngoài theo chế độ đặc thù, trong đó có ***khoảng 150 vận động viên 9 ~ 10 môn thể thao*** có khả năng giành huy chương ASIAD các môn thể thao đã bao gồm các môn trong nhóm Seagames, ASIAD và Olympic.

Nhóm thứ ba: Nhóm vận động viên tập huấn trong nước và cử đi tập huấn, thi đấu ngắn hạn ở nước ngoài theo chế độ hiện hành và các môn được xã hội quan tâm như: Bóng đá, Bóng chuyền, Tennis, Golf.

b. Xác định phương thức đào tạo vận động viên

- Đối với các vận động viên trọng điểm, có khả năng giành huy chương vàng tại ASIAD 20 và đạt chuẩn tham dự Olympic 2024, 2028:

Ưu tiên tập trung đầu tư mọi nguồn lực của nhà nước (trung ương và địa phương) kết hợp với sự hỗ trợ, tài trợ của các tổ chức, cá nhân để gửi đi đào tạo, tập huấn dài hạn ở nước ngoài, tại những quốc gia có nền thể thao tiên tiến của thế giới (phù hợp với từng môn thể thao).

- Đối với các vận động viên tiềm năng, có khả năng đạt thành tích tại ASIAD 20 và những năm tiếp theo: áp dụng, thực hiện các chế độ đặc thù theo Quyết định của Thủ tướng Chính phủ trong quá trình đào tạo, tập huấn; kết hợp giữa tập huấn trong nước với tập huấn, thi đấu ngắn hạn ở nước ngoài.

- Đối với vận động viên các môn thể thao nhận được sự quan tâm của xã hội (bóng đá, bóng chuyền, tennis...): tận dụng tối đa nguồn lực của xã hội, kết hợp sự hỗ trợ từ ngân sách nhà nước để đào tạo, tập huấn trong và ngoài nước.

*Tùy theo tình hình thực tế và khả năng ngân sách được cấp, Cục Thể dục thể thao có thể điều chỉnh chỉ tiêu trên cho phù hợp.

c. Xác định địa bàn đào tạo

Tùy thuộc vào từng đối tượng, từng nhóm vận động viên của từng môn thể thao để xác định địa bàn đào tạo phù hợp, cụ thể:

- Đối với vận động viên có khả năng giành được huy chương vàng ASIAD 20 năm 2026 và đạt chuẩn tham dự Olympic 2024, 2028: đào tạo dài hạn ở nước ngoài

(chủ yếu ở Mỹ và các quốc gia Châu Âu nhằm nâng cao khả năng cạnh tranh thành tích khi thi đấu với các vận động viên của Châu Á).

- Đối với các vận động viên có tiềm năng, triển vọng đạt huy chương tại ASIAD 20 năm 2026: kết hợp đào tạo trong nước với tập huấn, thi đấu ở nước ngoài tại các địa điểm phù hợp theo yêu cầu của từng môn thể thao trong từng giai đoạn huấn luyện cụ thể.

d. Lực lượng cán bộ, huấn luyện viên: Tập trung tuyển chọn và đầu tư đào tạo cho khoảng 100 cán bộ, huấn luyện viên các môn trọng điểm để đào tạo bài bản, trở thành những huấn luyện viên giỏi, chuyên nghiệp, đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ của công tác huấn luyện thành tích cao, vì sự phát triển bền vững của

Trong thời gian tới, Cục Thể dục thể thao sẽ tích cực triển khai các nhiệm vụ của Đề án "Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035". Đề án thể hiện sự quan tâm sâu sắc của Chính phủ, là nguồn lực quan trọng cho sự phát triển của thể thao thành tích cao Việt Nam.

4.3.2. Nhóm giải pháp nâng cao năng lực các cơ sở đào tạo.

Đầu tư, nâng cấp và hiện đại hóa cơ sở vật chất - kỹ thuật và trang thiết bị, phương tiện, dụng cụ bảo đảm chuẩn quốc tế phục vụ đào tạo, huấn luyện và thi đấu thể thao thành tích cao.

Rà soát, phân định địa bàn đào tạo cho các Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia; phân tích, xác định rõ điều kiện của mỗi Trung tâm để quyết định đối tượng huấn luyện. Hỗ trợ các địa phương trong việc phát triển các môn thể thao trọng điểm phù hợp với tiềm năng, thế mạnh của từng địa phương.

Phân cấp, phân định trách nhiệm giữa trung ương và địa phương trong việc phát triển thể thao thành tích cao để đảm bảo tính hệ thống trong việc sử dụng nguồn lực trong việc đào tạo tài năng thể thao.

Hoàn thiện các quy trình tuyển chọn và quản lý các đội tuyển, đội tuyển trẻ quốc gia, đặc biệt là đối với các đội tuyển tập huấn ngoài trung tâm để khắc phục những bất cập trong thời gian qua.

Tập trung giải ngân nguồn vốn đầu tư trung hạn để nâng cấp hệ thống cơ sở vật chất của các Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia, tạo điều kiện nâng cao hiệu quả huấn luyện và đào tạo thể thao thành tích cao.

4.3.3. Nhóm giải pháp ứng dụng khoa học và công nghệ, chăm sóc y tế, hồi phục và chế độ dinh dưỡng cho vận động viên.

Cần xác định mức đầu tư trung bình cho các chuyên gia cao cấp, làm cơ sở để mời các chuyên gia giỏi có uy tín, kinh nghiệm huấn luyện sang làm việc tại Việt Nam. Triển khai chương trình đào tạo huấn luyện viên tài năng theo Đề án "Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035" qua đó, sử dụng đội ngũ huấn luyện viên trong nước có trình độ chuyên môn cao, có tài năng, uy tín nghề nghiệp, kinh nghiệm, tham gia tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện các tuyển vận động viên trẻ. Tổ chức các khóa đào tạo ngắn hạn trang bị các kiến thức, kỹ năng về huấn luyện tâm lý, huấn luyện thể lực, y - sinh học cho đội ngũ cán bộ y học thể thao, kỹ thuật viên chữa trị và chăm sóc vận động viên.

Đẩy mạnh việc áp dụng công nghệ thông tin trong công tác quản lý huấn luyện, quản lý thi đấu đối với các vận động viên trong đó, ưu tiên cho việc triển khai sử dụng phần mềm quản lý huấn luyện viên, vận động viên, trước mắt là tại các Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia, làm cơ sở triển khai đến các địa phương. Bố trí nhân lực cho hoạt động ứng dụng thành tựu khoa học công nghệ trong huấn luyện, đào tạo vận động viên ở môi trường trung tâm để phát huy tác dụng cơ sở vật chất hiện có.

Sử dụng các thiết bị tập bổ trợ nâng cao năng lực cho vận động viên, sử dụng hệ thống khoa học công nghệ hiện đại trong mô phỏng, phân tích và đánh giá các kỹ thuật nhằm điều chỉnh và phát huy những mặt mạnh của kỹ thuật, từ đó đưa ra các giải pháp tối ưu nâng cao trình độ kỹ thuật cho vận động viên. Với các đội tuyển trọng điểm, quá trình huấn luyện cần có sự theo dõi của đội ngũ y, bác sỹ thể thao để đảm bảo các yêu cầu về dinh dưỡng, hồi phục và tâm lý thể thao, là nền tảng cho việc nâng cao trình độ chuyên môn.

4.3.4. Nhóm giải pháp xã hội hoá thể thao thành tích cao

Tiếp tục duy trì mối quan hệ tốt đẹp với các tổ chức, doanh nghiệp để tranh thủ sự giúp đỡ về chuyên môn, tài chính.

Khuyến khích các doanh nghiệp, cá nhân tham gia đầu tư trực tiếp hoặc gián tiếp vào công tác tìm kiếm, tuyển chọn và đào tạo các tài năng.

Phối hợp với các tỉnh, thành, ngành trong việc tìm kiếm, tuyển chọn và đào tạo các tài năng.

Phát huy vai trò tự chủ của các Liên đoàn, Hiệp hội. Tăng cường hỗ trợ về cơ chế, chính sách và các điều kiện cần thiết khác để các tổ chức xã hội tham gia nhiều hơn vào hoạt động tuyển chọn, đào tạo tài năng thể thao thành tích cao nhằm phát huy hơn nữa nguồn lực xã hội.

4.3.5. Nhóm giải pháp bảo đảm nguồn lực về tài chính

Bảo đảm đầu tư của nhà nước giữ vai trò chủ đạo trong phát triển thành tích. Đồng thời chuyển dần việc tổ chức các hoạt động thi đấu từ cơ quan nhà nước sang các Liên đoàn thể thao. Tăng cường hỗ trợ về cơ chế, chính sách và các điều kiện cần thiết khác cho các Liên đoàn thực hiện nhiệm vụ này. Cũng như huy động hợp pháp khác từ các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước.

5. Tổ chức thực hiện

5.1. Giai đoạn 1: Từ năm 2024 - 2026 tập trung triển khai thực hiện những nhiệm vụ chính sau đây:

- Xây dựng kế hoạch tuyển chọn, huấn luyện, đào tạo chuẩn bị lực lượng tham dự TVH Olympic 2024, SEA Games 2025 và ASIAD 2026.

- Đầu tư, nâng cấp và hiện đại hóa cơ sở vật chất - kỹ thuật và trang thiết bị, phương tiện, dụng cụ bảo đảm chuẩn quốc tế phục vụ đào tạo, huấn luyện và thi đấu thể thao thành tích cao tại....

- Kinh phí giai đoạn 2024 - 2026: Từ 800-850 tỷ/năm.

5.2. Giai đoạn 2: Từ năm 2027 - 2030 tập trung triển khai thực hiện những nhiệm vụ chính sau đây:

Tiếp tục triển khai kế hoạch tập huấn và thi đấu trong nước và quốc tế. Chuẩn bị lực lượng tham dự các kỳ Đại hội thể thao Olympic 2028; Đại hội thể thao Châu Á 2030 và các kỳ Đại hội thể thao Đông Nam Á 2027 và 2029.

- Kinh phí giai đoạn 2027 - 2030: Từ 850-900 tỷ/năm.

Nguồn kinh phí triển khai thực hiện Đề án được huy động từ các nguồn bao gồm: Ngân sách trung ương, ngân sách địa phương và các nguồn xã hội hóa (tài trợ, huy động hợp pháp khác từ các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước).

a) Ngân sách nhà nước

- Ngân sách trung ương hỗ trợ hoặc bảo đảm thực hiện chương trình, dự án được phê duyệt theo quy định để thực hiện Đề án.

- Ngân sách địa phương bảo đảm thực hiện nhiệm vụ phát triển thể dục, thể thao của địa phương.

b) Kinh phí từ các nguồn xã hội hóa để thực hiện nhiệm vụ được xác định của Đề án.

PHẦN III. KIẾN NGHỊ

1. Với Chính phủ và các Bộ, Ngành liên quan:

- Thứ nhất, kiến nghị Chính phủ và các Bộ, Ngành liên quan xem xét sớm phê duyệt “Chiến lược phát triển TDTT đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045” với các quan điểm phát triển và mục tiêu chung, mục tiêu cụ thể và các giải pháp thực hiện.

- Thứ hai, đề xuất Chính phủ chỉ đạo các Bộ, Ngành liên quan tham mưu ban hành cơ chế, chính sách (Nghị định, Thông tư) khuyến khích xã hội hóa trong lĩnh vực TDTT. Qua đó, tạo hành lang pháp lý rõ ràng để Cục thể dục thể thao và các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao có thể chủ động triển khai.

- Thứ ba, thể thao thành tích cao đang ngày càng nhận được sự quan tâm của xã hội, không chỉ bó gọn trong các giải đấu thể thao, thành tích của các vận động viên, của mỗi quốc gia tại các giải thể thao lớn đôi khi có ảnh hưởng đến vị thế của mỗi quốc gia và trong nhiều trường hợp, có tác động to lớn đối với xã hội. Do đó, ngành Thể dục thể thao rất mong tiếp tục nhận được sự quan tâm từ lãnh đạo Đảng và Nhà nước để thể thao thành tích cao nước ta có những sự phát triển tương xứng với tiềm năng.

2. Với các địa phương:

Thứ nhất, từ vị trí và vai trò xã hội của thể thao thành tích cao, đề nghị các địa phương tích cực, chủ động phối hợp và hỗ trợ Ngành Thể dục thể thao trong việc phát triển thể thao thành tích cao ở mỗi địa phương.

Thứ hai, lựa chọn những môn thể thao phù hợp với nhu cầu và thế mạnh của địa phương để đầu tư, phát triển. Đồng thời, xây dựng các chính sách phù hợp, làm động lực phát triển thể thao thành tích cao.

3. Với các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc gia:

Thứ nhất, đề nghị các Liên đoàn, Hiệp hội thể thao quốc gia cần tiếp tục chủ động đặc biệt là trong việc mở rộng hợp tác quốc tế và huy động thêm nguồn lực phát triển từ xã hội để phát triển thể thao thành tích cao.

Thứ hai, cần coi việc phát triển thể thao thành tích cao là hoạt động trọng tâm, cần sự tập trung đầu tư, có chiến lược phát triển mang tính hệ thống và phù hợp với từng điều kiện thực tế.

4. Với các đơn vị truyền thông:

Để thể thao thành tích cao phát huy vai trò định hướng xã hội, rất cần có sự hỗ trợ của các đơn vị truyền thông, lan tỏa những hình ảnh đẹp của thể thao Việt Nam không chỉ trong nước mà còn trên trường quốc tế. Điều này cũng sẽ góp phần xây dựng hình ảnh, thương hiệu cho các vận động viên thể thao Việt Nam, góp phần thu hút các nguồn lực đầu tư cho thể thao thành tích cao.

5. Đối với các doanh nghiệp trong và ngoài nước:

Để thể thao thành tích cao phát triển lên mức chuyên nghiệp, đạt tới trình độ châu lục và quốc tế, rất cần có sự chung tay hỗ trợ của các doanh nghiệp. Ngành Thể dục thể thao rất mong tiếp tục nhận được sự hỗ trợ của các doanh nghiệp trong và ngoài nước, cùng phối hợp với các đơn vị chức năng không chỉ trong việc cung cấp thêm nguồn lực mà cùng đồng hành trong nhiều hoạt động thể thao thành tích cao như tổ chức các giải thể thao, phát triển các câu lạc bộ thể thao chuyên nghiệp... từng bước góp phần xây dựng ngành công nghiệp thể thao Việt Nam.

BÁO CÁO CHUYÊN ĐỀ

CÔNG TÁC QUẢN LÝ, SỬ DỤNG CHUYÊN GIA NƯỚC NGOÀI THAM GIA HUẤN LUYỆN CÁC ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA

Trong hơn 10 năm qua, từ 2010 đến 2023, Thể thao Việt Nam có bước phát triển đáng ghi nhận, thành tích thể thao tại các đấu trường từ khu vực (SEA Games), châu lục và thế giới đã để lại nhiều dấu ấn đáng nhớ, góp phần đáng kể vào việc quảng bá hình ảnh đất nước và con người Việt Nam đến với thế giới. Trong bảng vàng thành tích đó, ngoài sự nỗ lực vượt lên những khó khăn, vất vả hàng ngày trong tập luyện và ý trí quyết tâm vì màu cờ sắc áo của tổ quốc trong các giải đấu quốc tế của các VĐV; sự sát sao tận tụy, chu đáo của ban huấn luyện các đội tuyển quốc gia, sự quan tâm kịp thời của các cấp lãnh đạo, các nhà quản lý về Thể dục thể thao, còn có phần đóng góp không nhỏ từ các chuyên gia nước ngoài, những người đã trực tiếp mang những kinh nghiệm, kỹ chiến thuật tiên tiến trên thế giới đến cùng với BHL trong công tác huấn luyện – đào tạo chuẩn bị lực lượng cho các giải thi đấu, các kỳ đại hội quốc tế. Sau đây là một số số liệu về thực trạng công tác chuyên gia của Thể thao Việt Nam trong hơn nửa thập kỷ qua từ 2018 – 2023:

I. Thực trạng công tác chuyên gia¹:

- *Về số lượng*: theo thống kê giai đoạn từ 2018 đến nay, trung bình hàng năm Cục TDTT quyết định thuê từ 28 – 30 chuyên gia nước ngoài huấn luyện cho các đội tuyển quốc gia. Trong đó, chuyên gia đến từ Hàn Quốc chiếm gần 1/3 trên tổng số chuyên gia nước ngoài. Tiếp đến là Trung Quốc và Nhật Bản; ngoài ra còn có các chuyên gia của Úc, Mỹ, Đức, Pháp, Bulgaria, Iran, Pê-ru, Georgia, Nga, Belarus, Ucraina, Uzbekistan, Kazakhstan, Kyrgystan, Thổ Nhĩ Kỳ, Tây Ban Nha; khu vực ASEAN có Thái Lan (Boxing) và Indonesia (Cầu lông).

- *Về chất lượng chuyên gia*: đa số các chuyên gia đều có trình độ Đại học đúng chuyên ngành huấn luyện theo quy định tại Nghị định 152 của Chính phủ về lao động nước ngoài làm việc tại Việt Nam. Tuy nhiên, điều này cũng hạn chế việc mời được những chuyên gia giỏi, do đặc thù thể thao trên thế giới công nhận chứng chỉ HLV quốc tế thay vì tấm bằng đại học do các quốc gia đào tạo, vì hệ thống chuyên môn cao nhất trong thể thao là các Liên đoàn/Hiệp hội thể thao đơn môn quốc tế công nhận. Do vậy đại đa số các HLV/chuyên gia giỏi đều tập trung đào tạo để lấy chứng chỉ HLV quốc tế thay vì học tại các trường Đại học. *Đây là một thực tế bất cập trong công tác tuyển chọn và thuê chuyên gia cho Thể thao Việt Nam.*

- *Về thời gian làm việc của chuyên gia*:

¹ Xem bảng thông kê về các chỉ số chuyên gia kèm theo

+ Những bộ môn có chuyên gia làm việc tại Việt Nam từ 6 năm trở lên gồm: Wushu - Trung Quốc, Bắn cung - Trung Quốc, Bắn súng - Hàn Quốc, Bóng đá - Hàn Quốc, Teakwondo - Hàn Quốc, Sailing - Hàn Quốc, Rowing - Úc, Cờ vua - Ucraina, Cử tạ - Bulgaria, Boxing - Thái Lan.

+ Một số chuyên gia sau thời gian 3 tháng thử việc thấy trình độ không phù hợp hoặc không thể tương thích với điều kiện làm việc tại Việt Nam sẽ không quyết định tiếp tục thuê; có trường hợp chuyên gia không có bằng đại học đúng chuyên môn, nhưng có trình độ cao trong huấn luyện thể thao, có chứng chỉ của liên đoàn thể thao quốc tế tương ứng, đã từng huấn luyện thành công các VĐV tại các đấu trường lớn, trên cơ sở mục tiêu huấn luyện chuẩn bị cho các sự kiện thể thao lớn, các bộ môn – Liên đoàn vẫn trình thuê sử dụng trong khoảng thời gian dưới 90 ngày như: Bóng chuyền bãi biển (Úc), Tennis, Cầu lông (Indonesia), Vật (Belarus) Tuy nhiên từ năm 2022 theo quy định mới, tất cả lao động nước ngoài làm việc tại Việt Nam bắt buộc phải có GPLD, nên việc tuyển dụng các chuyên gia theo hình thức này không còn được áp dụng.

- Về mức lương: Mức lương tháng trung bình của các chuyên gia nước ngoài dao động chủ yếu từ 2.500 USD – 3.000 USD (năm 2018 là 17/28 chuyên gia, chiếm 60,7%, năm 2023 là 14/22 chuyên gia, chiếm 63,6%), đây là mức lương rất thấp đối với lao động nước ngoài có trình độ đại học và 3 năm kinh nghiệm chuyên môn trở lên so với các nước trong khu vực như: Singapore, Thái Lan, Malaysia, Indonesia; các chuyên gia được hưởng mức lương trên 5.000 USD/tháng chiếm tỉ lệ rất thấp (năm 2018 là 4/28 chuyên gia, chiếm 14,3%, năm 2023 là 5/22 chuyên gia, chiếm 22,8%), trong đó ngân sách chi trả một phần, phần còn lại do các Liên đoàn/Hiệp hội thể thao quốc gia chi trả.

- Về độ tuổi của các chuyên gia: Hiện nay số chuyên gia được mời huấn luyện cho các đội tuyển quốc gia có độ tuổi bình quân tương đối cao, năm 2018 chuyên gia có độ tuổi trên 50 là 16/28, chiếm 57%; năm 2023 là 12/22, chiếm 54,5%, thậm chí có những chuyên gia có độ xấp xỉ 70.

- Công tác tuyển chọn chuyên gia: Việc lựa chọn và mời các chuyên gia thường do các bộ môn thuộc phòng Thể thao thành tích cao phối hợp với các Liên đoàn quốc gia liên quan tìm kiếm, thương thảo mời thông qua kênh liên đoàn và trực tiếp tiếp xúc qua các giải thể thao quốc tế. Một số ít môn như bóng đá và bóng rổ, bóng chuyền là những môn thể thao có tính XHH cao, sẽ do Liên đoàn trực tiếp liên hệ mời, sau đó và đề xuất Cục Thể dục thể thao ban hành quyết định thuê chuyên gia.

BẢNG THÔNG KÊ VỀ CÁC CHỈ SỐ CHUYÊN GIA từ 2018 - 2023

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Quốc tịch đồng nhất	Hàn Quốc 21,5%	Hàn Quốc 27,6%	Hàn Quốc 26,7%	Hàn Quốc, Trung	Hàn Quốc 27,6%	Hàn Quốc 23%

				Quốc 21,5%		
Trên 50 tuổi	16/28 57%	19/29 65,5%	17/30 56,7%	16/28 57,1%	16/29 55,2%	12/22 54,5%
Dưới 50 tuổi	12/28 43%	10/29 34,5%	13/30 43,3%	12/28 42,9%	13/29 44,8%	10/12 45,5%
Mức lương dưới 3000 usd	17/28 60,7%	14/29 48,3%	15/30 50%	15/28 53,6%	16/29 55,2%	14/22 63,6%
Mức lương từ 3000 - 5000 usd	7/28 25%	12/29 41,4%	10/30 33,3%	9/28 32,1%	9/29 31%	3/22 13,6%
Mức lương trên 5000 usd	4/28 14,3%	3/29 10,3%	5/30 16,7%	4/28 14,3%	4/29 13,8%	5/22 22,8%

II. Đánh giá chung: Qua nhiều năm theo dõi thực tế về công tác chuyên gia, chúng ta nhận thấy công tác chuyên gia có một số khó khăn tồn tại như sau:

- *Về mức lương:* mức lương chi trả cho chuyên gia chưa hấp dẫn so với mặt bằng chung tại khu vực và châu lục, điều kiện cơ sở vật chất trang thiết bị cho công tác huấn luyện của ta so với mặt bằng chung của thế giới còn hạn chế, nên việc tìm kiếm lựa chọn chuyên gia giỏi, có trình độ từ các cường quốc thể thao chưa đáp ứng.

- *Về thời gian làm việc:* Theo quy định ngân sách nhà nước được phân bổ theo năm tài chính, do đó việc quyết định thuê chuyên gia cũng theo chu kỳ từng năm, điều này dẫn đến việc chuyên gia sẽ có xu hướng huấn luyện theo mục tiêu ngắn hạn, chú trọng đến thành tích “sự kiện” trong năm, mà không quan tâm đến việc huấn luyện theo chu kỳ dài hạn để tăng tuổi thọ của VĐV.

- *Về quy định pháp luật:* Việc quy định về hồ sơ thủ tục xin cấp giấy phép lao động cho chuyên gia chưa thực sự hợp lý, bắt buộc phải có bằng đại học chuyên ngành, đây là khó khăn và cản trở rất lớn cho việc mời những chuyên gia trình độ cao sang Việt Nam huấn luyện cho các đội tuyển hiện nay.

III. Kiến nghị đề xuất:

Để nâng cao thành tích đỉnh cao của Thể thao Việt Nam, đáp ứng các mục tiêu nhiệm vụ tại các kỳ đại hội từ khu vực, châu Á và Olympic cũng như các giải thi đấu quốc tế lớn, việc tuyển chọn những chuyên gia giỏi đến trực tiếp huấn luyện cho các đội tuyển quốc gia là cần thiết và tiết kiệm nguồn lực, đồng thời là cơ hội cho các HLV Việt Nam có điều kiện tiếp xúc, học tập kinh nghiệm huấn luyện thực tế từ các chuyên gia, chúng tôi xin kiến nghị một số nội dung sau:

1. Đối với Cục TDTT:

- Tham mưu với Bộ VHTTDL kiến nghị với Bộ Lao động TBXH tạo cơ chế đặc thù cho ngành Thể thao hoặc đề xuất sửa đổi các quy định pháp lý² về việc cấp giấy phép cho các chuyên gia thể thao đến làm việc tại Việt Nam để phù hợp với thực tiễn.

- Tiên tiến xây dựng cơ chế đặc thù về việc thuê hoặc trả lương cho các BHL, đặc biệt là các HLV Trưởng người Việt Nam, đối với những đội tuyển có thể cam kết tự đảm đương công tác huấn luyện và đạt thành tích theo yêu cầu mà không cần thuê chuyên gia nước ngoài.

2. *Đối với các phòng thể thao thành tích cao:* cần tính toán hợp lý về số lượng chuyên gia, những môn thể thao cần thiết, trọng điểm phải sử dụng chuyên gia, thời gian thuê chuyên gia, tính toán đến độ tuổi – và trình độ của chuyên gia; phối hợp với các hội thể thao quốc gia, các trung tâm HLTTQG nơi quản lý trực tiếp chuyên gia để hàng năm đánh giá chất lượng, hiệu quả làm việc của chuyên gia để đề xuất lãnh đạo Cục TDTT quyết định tiếp tục thuê hoặc chấm dứt hợp đồng thuê đối với các chuyên gia.

3. *Đối với các bộ môn thể thao, các hội thể thao quốc gia:*

- Thông qua các giải thi đấu quốc tế từng môn tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn những chuyên gia thực sự giỏi đến từ các quốc gia có nền thể thao phát triển, đề xuất Cục TDTT quyết định. Ưu tiên các quốc gia như châu Á: Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc, có nền văn hóa tương đồng, họ dễ hòa nhập, đáp ứng và chấp nhận các điều kiện của ta trong quá trình làm việc.

- Xây dựng kế hoạch đào tạo và tập huấn thường xuyên nhằm nâng cao trình độ cho các HLV trong nước, các BHL đội tuyển, đặc biệt là trình độ ngoại ngữ; tăng cường tiếp cận và học hỏi kinh nghiệm huấn luyện từ các chuyên gia, tiến tới tự chủ trong công tác huấn luyện mà không cần thuê chuyên gia nước ngoài.

Trên đây là một số thông tin về công tác quản lý, sử dụng chuyên gia người nước ngoài huấn luyện cho các đội tuyển thể thao quốc gia tại Việt Nam, trong hơn nửa thập kỷ qua. Hy vọng trong thời gian tới, việc tuyển chọn và thuê các chuyên gia nước ngoài sẽ được triển khai một cách hiệu quả hơn nhằm tạo điều kiện tốt nhất cho công tác huấn luyện nâng cao thành tích thể thao của các đội tuyển quốc gia, đồng thời đáp ứng được các yêu cầu tại Chỉ thị số 09-CT/TW ngày 09/9/2021 của Ban Bí thư về thu hút, quản lý, sử dụng hiệu quả lao động nước ngoài tại Việt Nam.

² Nghị định 152/2020/NĐ-CP ngày 30/12/2020 quy định về người lao động nước ngoài làm việc tại Việt Nam...

**“THỰC TRẠNG QUẢN LÝ, HUY ĐỘNG, SỬ DỤNG NGUỒN LỰC
CƠ SỞ VẬT CHẤT PHỤC VỤ PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH
CAO Ở NƯỚC TA VÀ GIẢI PHÁP THẢO GIỖ”**

A. Thực trạng hệ thống cơ sở vật chất thể thao

Quyết định số 1440/QĐ-BVHTTDL ngày 05/6/2023 của Bộ trưởng Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch, Cục Thể dục thể thao hiện nay có 11 đơn vị sự nghiệp công trực thuộc, trong đó 05 đơn vị có cơ sở vật chất phục vụ cho hoạt động đào tạo, tập huấn, thi đấu thể thao thành tích cao; 06 đơn vị quản lý nhà nước, hỗ trợ phát triển thể thao thành tích cao (Nghiên cứu khoa học, y học, đào tạo sau đại học, phòng chống doping thể thao)

I. Đất đai

1. Đất đai tại các đơn vị trực thuộc Cục Thể dục thể thao

Đơn vị tính: héc ta (ha)

TT	Đơn vị	Diện tích phục vụ hoạt động đào tạo, tập huấn, thi đấu thể thao thành tích cao	Diện tích phục vụ quản lý nhà nước, hỗ trợ phát triển thể thao thành tích cao	Ghi chú
	Tổng cộng	205,863	4,159	
1	Trung tâm HLTTQG Hà Nội	19,025		
	Trung tâm HLTTQG tại Sapa, Lào Cai	15,000		
2	Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng	0		Đất của Trường ĐHTDTT Đà Nẵng
3	Trung tâm HLTTQG TP Hồ Chí Minh	18,290		Cơ sở tại Bình Thuận
4	Trung tâm HLTTQG Cần Thơ	3,546		

TT	Đơn vị	Diện tích phục vụ hoạt động đào tạo, tập huấn, thi đấu thể thao thành tích cao	Diện tích phục vụ quản lý nhà nước, hỗ trợ phát triển thể thao thành tích cao	Ghi chú
5	Khu Liên hợp Thể thao quốc gia	150,002		60,55 ha chưa giải phóng mặt bằng
6	Văn phòng Cục Thể dục thể thao		0,527	
7	Trung tâm Thông tin - Truyền thông Thể dục thể thao		0,040	
8	Viện Khoa học Thể dục thể thao		0,104	
9	Bệnh viện Thể thao Việt Nam		1,327	Chưa được cấp giấy CNQSDĐ
10	Trung tâm Doping và Y học thể thao		0,834	Chưa được cấp giấy CNQSDĐ
11	Trung tâm Thể thao Ba Đình		1,327	Chưa được cấp giấy CNQSDĐ

Báo cáo số 685/TCTDĐT-KHTC ngày 26/5/2021 về triển khai thực hiện Luật Quy hoạch

- Đất dành cho đào tạo, tập huấn, thi đấu thể thao thành tích cao 205,863 ha, tỷ lệ 98,02%, cơ bản đáp ứng một phần nhu cầu phát triển thể thao thành tích cao.

- Đất sử dụng cho thể thao thành tích cao đã được giải phóng mặt bằng, quy hoạch (Khu liên hợp Thể thao quốc gia; Trung tâm HLTTQG tại Đà Lạt, Sapa) nhưng chưa bố trí vốn triển khai đầu tư xây dựng. Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia TP Hồ Chí Minh (cơ sở Thủ Đức), Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Đà Nẵng đang sử dụng chung diện tích đất với các Trường Đại học Thể dục thể thao.

- Trong Trong giai đoạn 2010-2020, đất dành cho thể dục thể thao đã được quy hoạch nhưng một số khu đất ở tình trạng quy hoạch treo, phải trả lại địa phương vì không có kinh phí để triển khai đầu tư xây dựng công trình thể thao: cơ sở đất tại Hòa Thắng, Bình Thuận, cơ sở đất tại Bình Thủy, thành phố Cần Thơ và cơ sở đất tại Kon Tum.

- Đất dành cho quản lý nhà nước, hỗ trợ phát triển thể thao thành tích cao diện tích 4,1559 ha, tỷ lệ 1,98%. Đất và diện tích đất xây dựng dành cho các cơ quan hành chính, đơn vị sự nghiệp còn khiêm tốn, 03/6 đơn vị chưa được cấp giấy chứng nhận quyền sử dụng đất.

2. Đất đai dành cho thể thao tại địa phương và lực lượng vũ trang

STT	Vùng/Ngành	Diện tích (ha)	Diện tích đất cho thể dục thể thao/người dân (m²/người)	Ghi chú
	Tổng cộng	26.742,3	2.67	
1	Đồng bằng sông Hồng	5.812,8	2,57	11 địa phương
2	Trung du và miền núi phía Bắc	6.292,8	5,01	14 địa phương
3	Bắc trung bộ và duyên hải miền Trung	6.884,3	3,4	14 địa phương
4	Tây nguyên	1.600,3	2,73	5 địa phương
5	Đông Nam Bộ	2.086,4	1,16	6 địa phương
6	Đồng bằng sông Cửu Long	3.049,6	1,76	13 địa phương
7	Ngành Quân đội	977,1		
8	Ngành Công an	39,0		

Báo cáo số 685/TCTDĐT-KHTC ngày 26/5/2021 về triển khai thực hiện Luật Quy hoạch

- Diện tích đất dành cho thể dục thể thao của 63 địa phương 25.726,2 ha, lực lượng vũ trang 1.016,1 ha, diện tích đất cho thể dục thể thao đạt 2,67 m²/người dân. Diện tích đất dành cho thể dục, thể thao đã được các địa phương, bộ ngành quan tâm nhưng chưa đạt mục tiêu đề ra theo yêu cầu tại Quyết định số 1752/QĐ-TTg ngày 30/9/2013 của Thủ tướng Chính phủ Phê duyệt Quy hoạch hệ thống cơ sở vật chất kỹ thuật thể dục, thể thao quốc gia đến năm 2020, tầm nhìn đến năm 2030, đất dành cho hoạt động thể dục, thể thao trên cả nước được duy trì ổn định từ 3,5 m² đến 04 m²/người dân.

II. Công trình thể thao phục vụ thể thao thành tích cao

Đơn vị tính: công trình

STT	Đơn vị	Sân vận động	Nhà tập luyện, thi đấu, Sân tập	Cung Thể thao dưới nước, Bể bơi	Nhà phục hồi chức năng, nhà ăn, nhà nghỉ	Nhà làm việc, Hội trường
	Tổng cộng	1	45	5	31	12
1	Trung tâm HLTTQG Hà Nội	0	15	1	16	5
2	Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng	0	9	2	5	1
3	Trung tâm HLTTQG TP Hồ Chí Minh	0	12	1	6	5
4	Trung tâm HLTTQG Cần Thơ	0	7	0	2	0
5	Khu Liên hợp Thể thao quốc gia	1	2	1	2	1

Số liệu từ sổ tài sản của các đơn vị

- Các công trình phục vụ thể thao thành tích cao đã được quan tâm, cải tạo, nâng cấp, xây mới, tuy nhiên, vẫn chưa đáp ứng nhu cầu tập luyện của vận động viên, Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Hà Nội đáp ứng 50%, Thành phố Hồ Chí

Minh đáp ứng 30%, Đà Nẵng đáp ứng gần 100% nhu cầu vận động viên tập huấn tại Trung tâm hàng năm, Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ mới được đầu tư xây dựng hoàn thành đưa vào sử dụng nhưng còn thiếu các hạng mục cơ bản như bể bơi, sân đá bóng, đường chạy tiêu chuẩn; một số đội tuyển (Đua thuyền, Bóng đá, Bóng bàn, Thể dục, Đấu kiếm, Xe đạp...) phải tập luyện nhờ tại các địa điểm của địa phương.

- Các công trình thể thao được xây dựng từ lâu, chủ yếu được sửa chữa, cải tạo để chống xuống cấp, vì vậy, công năng và quy mô nhỏ, chưa đồng bộ, chưa đáp ứng toàn bộ nhu cầu tập luyện thi đấu thể thao thành tích cao. Tiến độ xây dựng các công trình của Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia (Cần Thơ, Đà Lạt, Tam Đảo, Sapa) chậm triển khai; Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia (Kon Tum, Hà Nam) không được triển khai.

- Tại các địa phương đã quan tâm xây dựng công trình thể thao cơ bản (sân vận động, nhà thi đấu, bể bơi); các Trung tâm huấn luyện thể thao trọng điểm làm chức năng trung tâm vùng (10 Trung tâm tại 10 địa phương) hầu như chưa được triển đầu tư xây dựng; 01 địa phương đã triển khai xây dựng trung tâm vùng nhưng chưa hoàn chỉnh (Nam Định đã xây dựng nhà thi đấu, bể bơi, sân vận động chưa được đầu tư xây dựng).

- Tại các bộ, ngành: Bộ Quốc phòng hoàn thành việc đầu tư xây dựng, cải tạo, nâng cấp 04 trung tâm thể dục, thể thao quốc phòng tại 04 thành phố trực thuộc Trung ương: Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng, Cần Thơ; Bộ Công an đã hoàn thành đầu tư xây dựng và đưa vào sử dụng trung tâm huấn luyện thể dục, thể thao và quân sự vũ trang tại xã Thanh Liệt, huyện Thanh Trì, thành phố Hà Nội.

III. Trang thiết bị tại các Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia

Các trang thiết bị tập huấn, thi đấu thể thao được mua sắm theo định mức tại Thông tư số 05/2021/TT-BVHTTDL ngày 25/6/2021 của Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch quy định tiêu chuẩn, định mức trang thiết bị tập huấn, thi đấu thể thao cho vận động viên, huấn luyện viên đội tuyển quốc gia và kế hoạch ngoài định mức của các đơn vị. Số liệu kinh phí mua sắm trang thiết bị và cải tạo, sửa chữa, chống xuống cấp từ nguồn ngân sách nhà nước giai đoạn 2021-2023:

STT	Nội dung	Năm 2021	Năm 2022	Năm 2023
	Tổng cộng	113.330	122.200	90.634
1	Kinh phí mua trang thiết bị theo định mức	51.760	55.500	54.000

2	Kinh phí mua thiết bị phục vụ tập luyện, thi đấu và cải tạo, sửa chữa, chống xuống cấp	61.570	66.700	36.635
---	--	--------	--------	--------

Nguồn từ số giao dự toán chi cho 04 Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia

- Trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập huấn, thi đấu đã được bố trí dự toán mua sắm, kinh phí hàng năm cấp chỉ đáp ứng mua sắm trang phục và dụng cụ tập luyện cho các đội theo Thông tư số 05/2021/TT-BVHTTDL. Việc mua sắm trang thiết bị thể thao hiện đại, có giá trị lớn chưa đáp ứng đủ theo yêu cầu các đội, chủ yếu mua sắm ưu tiên trang thiết bị thể thao cho các đội tuyển trọng điểm các môn Bơi, Đua thuyền, Cử tạ, Điền kinh... và các môn khác có nhu cầu thật sự cần thiết, ảnh hưởng đến quá trình tập luyện và thi đấu các đội tuyển quốc gia.

- Một số môn Thể thao thi đấu các giải quốc tế (Đấu kiếm, Đua xe đạp...) yêu cầu trang thiết bị thi đấu phải đáp ứng các tiêu chuẩn theo quy định của các hiệp hội, liên đoàn, mua sắm đúng trang thiết bị (hãng sản xuất, cấu hình trang bị đặc biệt...); trang thiết bị thể thao hiện đại, có giá trị lớn hầu hết phải nhập khẩu (Taekwondo từ Hàn Quốc, Karate từ Nhật Bản, Thẻ dụng cụ từ Hungary, Đua xe đạp từ Đức và Ý...), nhà cung cấp hạn chế trên thị trường, trong khi việc phần lớn công tác mua sắm thực hiện qua công tác đấu thầu dẫn đến việc mua sắm trang thiết bị gặp khó khăn trong công tác đấu thầu mua sắm trang thiết bị.

- Trang thiết bị mua sắm được sử dụng tập luyện, thi đấu thường xuyên với cường độ cao, khối lượng lớn, thực tế sử dụng từ 1,5 năm đến 3 năm đã phải thay mới do thay đổi công nghệ, hư hỏng. Trong khi việc quản lý, sử dụng tài sản trang thiết bị như tài sản cố định (tài sản cố nguyên giá từ 10 triệu đồng/đơn vị tài sản và thời gian sử dụng trên 1 năm), thời gian tính hao mòn/khấu hao quy định hiện hành tối thiểu 8 năm (12,5%/năm), dẫn đến khó khăn, vướng mắc trong công tác quản lý, sử dụng trang thiết bị.

B. Đề xuất, kiến nghị, giải pháp

1. Xây dựng Chiến lược phát triển thể thao Việt Nam trong giai đoạn tiếp theo khoa học, phù hợp điều kiện thực tiễn để định hướng, dẫn dắt các địa phương, các ngành quy hoạch, dành nguồn lực phát triển thể dục thể thao tại địa phương, ngành làm tiền đề phát triển thể thao thành tích cao quốc gia.

2. Tăng cường vai trò của Hội Thể thao quốc gia trong việc đầu tư cơ sở vật chất phục vụ thể thao thành tích cao. Trong thế giới rộng lớn cùng với sự thay đổi nhanh chóng của các hoạt động kinh tế - xã hội, Hội Thể thao quốc gia có sự tương tác, mối quan hệ với các liên đoàn, hiệp hội thể thao quốc tế, các doanh nghiệp tài

trợ giúp cho cơ quan quản lý nhà nước phát triển thể thao thành tích cao từ các nguồn lực xã hội dựa trên thông tin, công nghệ, đổi mới sáng tạo, chuyển đổi số...

3. Đề xuất cấp có thẩm quyền sửa đổi, bổ sung quy định về thời gian tính hao mòn/khấu hao đối với các tài sản trang thiết bị thể thao theo hướng rút ngắn thời gian để đảm bảo hiệu quả quản lý, sử dụng tài sản.

4. Bố trí vốn đầu tư hợp lý để đẩy nhanh tiến độ xây dựng hệ thống cơ sở vật chất, kết cấu hạ tầng thể thao hiện đại, đồng bộ; xây dựng hệ thống thông tin, chuyển đổi số, hệ thống dữ liệu lớn trong công tác quản lý thể thao thành tích cao.

5. Xây dựng định mức, tiêu chí, tiêu chuẩn về số lượng, chất lượng vận động viên, huấn luyện viên, nhân viên hỗ trợ các môn thể thao thành tích cao từ đó tập trung nguồn lực cơ sở vật chất, trang thiết bị phát triển thể thao thành tích cao; bố trí các đội tuyển quốc gia khoa học, hợp lý phù hợp điều kiện của các đơn vị để khai thác hiệu quả cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện có.

6. Tăng cường sự phối hợp giữa các Bộ, ngành, địa phương và các tổ chức trong việc đầu tư, sử dụng cơ sở vật chất phát triển thể thao thành tích cao. Thể thao Việt Nam nói chung và thể thao thành tích cao nói riêng không phải được tạo nên từ “phép tính cộng”, từ mảnh ghép của từng đơn vị, mà bao hàm cả “hệ sinh thái” thể dục thể thao, bao gồm: bộ máy quản lý nhà nước, Hội thể thao quốc gia, doanh nghiệp, đội ngũ chuyên gia, nhà khoa học, các đơn vị hỗ trợ thể thao... khi tất cả cùng nhìn về một hướng, cùng tạo ra giá trị và chia sẻ giá trị thì thể thao Việt Nam mới có thể sánh vai cùng các cường quốc thể thao khu vực và thế giới.

CHẾ ĐỘ, CHÍNH SÁCH ĐỐI VỚI VẬN ĐỘNG VIÊN, HUẤN LUYỆN VIÊN THỂ THAO Ở NƯỚC TA

Thể dục thể thao là loại hình nghề nghiệp có tính đặc thù, đặc thù về công việc và môi trường lao động. Vận động viên, huấn luyện viên thể thao cũng được coi là người lao động đặc biệt, do làm việc trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt, hầu hết tất cả các môn thể thao khi tập luyện và thi đấu đều là hoạt động thực hành thường xuyên, làm việc ngoài trời chịu bức xạ nguy hiểm, cường độ làm việc cao, tiêu hao năng lượng lớn. Thực tế tính chất đặc thù của hoạt động thể thao, là loại hình lao động nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm và tiềm ẩn nhiều rủi ro, dễ bị chấn thương, tai nạn, nguy cơ mắc bệnh nghề nghiệp cao. Với tính chất đặc thù nghề nghiệp nêu trên, nhiều môn thể thao đã được Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội đánh giá, xếp vào danh mục công việc nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm. Đặc biệt, đối với một số môn được xem xét, xếp vào danh mục đặc biệt nặng nhọc, độc hại nguy hiểm.

Tuy là một loại hình lao động đặc biệt, song nếu xét về tuổi nghề thì vận động viên thể thao được xếp vào một trong số những nghề nghiệp mà người lao động có tuổi nghề ngắn nhất. Tính trung bình sự nghiệp thi đấu của một vận động viên thể thao chỉ kéo dài từ 10 - 15 năm, tùy theo đặc thù từng môn thể thao. Phần lớn các vận động viên thường kết thúc sự nghiệp ở độ tuổi từ 25- 30 tuổi, ở thời điểm mà thể lực có những dấu hiệu đi xuống. Chỉ một số ít môn thể thao không đòi hỏi sử dụng thể lực mà thiên về trí tuệ, sự khéo léo thì tuổi nghề của vận động viên thể thao có thể kéo dài hơn, như các môn Cờ, Bắn súng, Golf, Billiard & Snooker.... Với đặc thù thời gian lao động của vận động viên như vậy, thực tế cho thấy sau một thời gian phấn đấu, cống hiến, phần lớn các vận động viên khi chia tay với thể thao sẽ phải bắt đầu một công việc khác từ vạch xuất phát để tiếp tục cuộc sống. Trong khi đó, các chế độ đãi ngộ, chính sách đặc thù như chế độ tiền công, tiền thưởng, chính sách hướng nghiệp và chăm lo giải quyết nghề nghiệp cho vận động viên trong thời gian thi đấu và khi hết tuổi đạt được thành tích còn bất cập, chưa phù hợp dẫn đến bản thân vận động viên, gia đình và dư luận xã hội chưa yên tâm, chưa xem thể thao là một nghề nghiệp.

Thực trạng chính sách đối với vận động viên, huấn luyện viên ở nước ta hiện nay:

*** Hệ thống các văn bản đã ban hành**

Các văn bản quy định chế độ tiền lương, tiền thưởng: Từ năm 1998 đến 2019, nhà nước đã ban hành 01 Nghị định, 04 Thông tư và 04 Quyết định của Thủ tướng Chính phủ. Đến thời điểm hiện nay, còn 02 văn bản còn hiệu lực (Nghị định

152/2018/NĐ-CP ngày 7/11/2018 của Chính phủ quy định chế độ đối với huấn luyện viên, vận động viên thể thao trong thời gian tập trung tập huấn, thi đấu và Thông tư số 18/2019/TT-BLĐTBXH ngày 8/11/2019 của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội hướng dẫn thực hiện tiền lương, tiền hỗ trợ tập huấn, thi đấu, bảo hiểm xã hội, bảo hiểm thất nghiệp, bảo hiểm tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp, chế độ khi ốm đau, thai sản, bị tai nạn lao động đối với huấn luyện viên, vận động viên thể thao trong thời gian tập trung tập huấn, thi đấu).

Các văn bản quy định chế độ dinh dưỡng: Từ năm 2008 đến 2022, có 6 văn bản (02 Quyết định của Thủ tướng Chính phủ, 04 Thông tư) và 01 Quyết định của Bộ trưởng Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch quy định về định mức thực phẩm chức năng đối với vận động viên thể thao xuất sắc. Đến thời điểm hiện nay còn 01 Thông tư số 86/2020/TT-BTC ngày 26/10/2020 của Bộ Tài chính quy định chi tiết chế độ dinh dưỡng đặc thù đối với huấn luyện viên thể thao thành tích cao, vận động viên thể thao thành tích cao và 01 Quyết định số 1952/QĐ-BVHTTDL ngày 18/8/2022 của Bộ trưởng Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch ban hành quy định về định mức thực phẩm chức năng đối với vận động viên thể thao xuất sắc còn hiệu lực thi hành.

Các chính sách khác: được quy định trong Luật Thể dục thể thao và các văn bản hướng dẫn Luật.

* Về chế độ quy định trong Nghị định 152/2018/NĐ-CP ngày 7/11/2018 của Chính phủ quy định chế độ đối với huấn luyện viên, vận động viên thể thao trong thời gian tập trung tập huấn, thi đấu gồm: tiền lương; tiền hỗ trợ tập huấn, thi đấu; bảo hiểm xã hội; bảo hiểm y tế; bảo hiểm thất nghiệp; bảo hiểm tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp; bảo hiểm khi tập huấn, thi đấu ở nước ngoài và tiền thưởng theo thành tích thi đấu đối với huấn luyện viên, vận động viên thể thao trong thời gian tập trung tập huấn, thi đấu.

Về mức tiền lương, tiền hỗ trợ tập huấn, thi đấu: Điều chỉnh các mức tiền lương đối với huấn luyện viên, vận động viên trong thời gian tập trung tập huấn và thi đấu để phù hợp mặt bằng chung về tiền lương và thu nhập. Căn cứ để đề xuất các mức tiền lương chủ yếu dựa vào quy đổi hệ số tiền công theo tháng của vận động viên, huấn luyện viên tại thời điểm ban hành Nghị định số 152/2018/NĐ-CP. Tuy nhiên, đến thời điểm hiện nay, so với mặt bằng chung về tiền lương và thu nhập, mức lương của vận động viên, huấn luyện viên đã thấp hơn. Cụ thể:

Tiền lương HLV đội tuyển quốc gia (13.130.000đ/tháng); HLV đội tuyển trẻ quốc gia (9.750.000đ/ tháng)

Tiền lương VĐV đội tuyển quốc gia (8.000.000đ/tháng); VĐV đội tuyển trẻ quốc gia (6.450.000đ/tháng) (tối đa 30 ngày).

Nếu so sánh với mức lương chuyên viên bậc 4, 5 thì mức lương của vận động viên thấp hơn, trong khi đó, thời gian làm việc của vận động viên, huấn luyện viên nhiều hơn công chức, viên chức.

Vận động viên thể thao không thuộc đối tượng được áp dụng Bảng lương chuyên môn, nghiệp vụ đối với cán bộ, viên chức trong các đơn vị sự nghiệp của Nhà nước, chính sách lương được thực hiện tương đương với những lao động trong những công việc, ngành nghề làm việc ở điều kiện lao động bình thường. Thực tế cho thấy, chính sách tiền lương đối với vận động viên, huấn luyện viên còn nhiều hạn chế, bất cập đó là chưa tính đến chính sách lương, phụ cấp nghề đặc thù trong lĩnh vực thể thao, chưa phù hợp với thực tiễn, thiếu cơ chế, chính sách đãi ngộ một cách chuyên biệt đối với chính sách thu hút nhân tài thể thao. Về chế độ tiền lương, phụ cấp đối với đội ngũ viên chức ngành thể dục thể thao, đặc biệt là đội ngũ huấn luyện viên chưa được điều chỉnh kịp thời và còn thấp, dẫn đến cuộc sống, sinh hoạt và tập luyện của huấn luyện viên gặp nhiều khó khăn. Thu nhập hiện tại đối với huấn luyện viên khá thấp so với mặt bằng thu nhập chung của loại hình lao động khác, do đó khó thu hút nhân tài trong lĩnh vực thể thao.

Về mức tiền thưởng: Theo Nghị định 152/2018/NĐ-CP, mức thưởng được điều chỉnh và cơ cấu lại các mức thưởng bằng tiền đối với huấn luyện viên, vận động viên lập thành tích tại các giải thi đấu. Về cơ bản, sau khi thay đổi cơ cấu thưởng và mức thưởng trong Nghị định, tổng kinh phí dành cho khen thưởng tại các giải thể thao không biến động lớn. Cơ cấu thưởng và các mức thưởng được đề xuất dựa trên tiêu chí quy mô, tính chất cuộc thi và nhóm các môn thi đấu. Môn thể thao nhóm I, nhóm II, nhóm III quy định trên cơ sở các môn thể thao được đưa vào chương trình thi đấu Đại hội Olympic, Đại hội thể thao châu Á và các giải thi đấu thể thao quốc tế khác.

I. Đối với Đại hội thể thao

1. Đại hội Olympic:

- Huy chương vàng = giải thưởng Hồ Chí Minh;
- Huy chương bạc = giải thưởng Nhà nước (= 63% HCV)
- Huy chương đồng = 108 lần lương cơ sở (= 40% HCV)

2. Đại hội thể thao châu Á:

- Huy chương vàng = Huy chương đồng Olympic
- Huy chương bạc = 63% HCV
- Huy chương đồng = 40% HCV

3. Đại hội thể thao Đông Nam Á: mức thưởng HCV = 34,62 lần; HCB = 19,23 lần; HCD = 15,38 lần (mức lương cơ sở)

II. Giải vô địch thể giới từng môn:

Nhóm I: Bằng 50% mức huy chương vàng, bạc, đồng tương ứng tại Đại hội thể thao Olympic

Nhóm II: Huy chương vàng = Huy chương đồng nhóm I; Huy chương bạc = 63% HCV; Huy chương đồng = 40% HCV

Nhóm III: Như mức thưởng của Đại hội thể thao Đông Nam Á, cụ thể HCV = 34,62 lần; HCB = 19,23 lần; HCD = 15,38 lần (mức lương cơ sở)

III. Giải vô địch Châu Á từng môn:

Nhóm I: mức thưởng tương đương với mức thưởng huy chương vàng, bạc, đồng của nhóm II giải vô địch thể giới

Nhóm II: mức thưởng tương đương với mức thưởng của Đại hội thể thao Đông Nam Á

Nhóm III: mức thưởng tương đương giải vô địch Đông Nam Á nhóm II, cụ thể: HCV = 23 lần; HCB = 12 lần; HCD = 8 lần (mức lương cơ sở)

IV. Giải vô địch Đông Nam Á từng môn:

Nhóm I: mức thưởng quy định cụ thể: HCV = 31 lần; HCB = 15 lần; HCD = 12 lần (mức lương cơ sở)

Nhóm II: mức thưởng quy định cụ thể: HCV = 23 lần; HCB = 12 lần; HCD = 8 lần (mức lương cơ sở)

Nhóm III: mức thưởng quy định cụ thể: HCV = 19 lần; HCB = 9 lần; HCD = 6 lần (mức lương cơ sở)

V. Đại hội Thể thao thế giới và Olympic trẻ thế giới: Mức thưởng tương đương giải vô địch thể giới các môn thể thao nhóm II: HCV = 54 lần; HCB = 34 lần; HCD = 22 lần (mức lương cơ sở)

VI. Đại hội Thể thao trẻ Châu Á và Đại hội Thể thao Châu Á khác: Mức thưởng tương đương giải vô địch thể giới các môn thể thao nhóm II giải vô địch Châu Á.

Việc thực hiện chính sách khen thưởng đối với vận động viên xuất sắc cũng bộc lộ một số hạn chế nhất định. Trong đó vấn đề nổi cộm nhất là khoảng cách giữa các mức thưởng tương ứng với huy chương đạt được tại các đại hội thể thao, giải thể thao quốc tế còn chưa rộng; mức thưởng đối với các vận động viên đặc biệt xuất sắc, giành được huy chương ở cấp châu lục và thế giới cũng còn chưa cao nếu so sánh

với mặt bằng khen thưởng thành tích ở các nền thể thao khác. Bên cạnh đó, các mức thưởng cũng chỉ đưa ra cho cấp độ giải, chưa tính đến yếu tố quy mô, tính chất của giải. Ngoài nguồn chi trả cho khen thưởng vận động viên chủ yếu từ ngân sách thì hầu như chưa có loại hình quỹ xã hội nào hoạt động có hiệu quả để huy động tài chính và chi thưởng cho vận động viên xuất sắc. Đây cũng là một trong những vấn đề bất cập trong lĩnh vực thể dục thể thao ở nước ta.

So sánh mức thưởng dành cho vận động viên, huấn luyện viên của nước ta với các nước trong khu vực Đông Nam á cho thấy có khoảng cách khá lớn, một ví dụ về mức thưởng tại SEA Games:

SEA GAMES 31

(Đơn vị: USD)

	HCV	HCB	HCD	Tổng chi
Viet Nam	≈ 2250 (400 USD thưởng nóng)	≈ 1230 (230 USD thưởng nóng)	≈ 950 (123 USD thưởng nóng)	
Thai Lan	8600	4300	2150	5.900.000
Singapore	10.000	0	0	
Indonesia	35.300 28.240	21.180 17.000	11.800 8500	
Malaysia	4280	0	0	
Philippines	5400	2700	1100	450.000
Cambodia	9700	7300	3900	841.000

SEA GAMES 32

(Đơn vị: USD)

	HCV	HCB	HCD	Tổng chi
Viet Nam	≈ 2250 (400 USD thưởng nóng)	≈ 1230 (230 USD thưởng nóng)	≈ 950 (123 USD thưởng nóng)	1.442.000

Thai Lan				4.540.000 (dự kiến ban đầu)
Singapore	10.000	0	0	
Indonesia	35.300 28.240	21.180 17.000	11.800 8500	19.500.000
Malaysia	4280	0	0	
Philippines				
Cambodia				

Đánh giá chung

Từ thực tiễn cho thấy, chế độ, chính sách đối với vận động viên, huấn luyện viên ở nước ta còn nhiều bất cập, chưa tạo được động lực khuyến khích phát triển tài năng thể thao. Chế độ tiền ăn không đáp ứng đủ để tái tạo năng lượng cho vận động viên tập luyện ở cường độ cao và liên tục theo yêu cầu chuyên môn, đặc biệt tiền ăn đối với vận động viên đạt thành tích xuất sắc ngang bằng với các vận động viên khác, trong khi các đối tượng này cần được hưởng chế độ dinh dưỡng đặc biệt, cần được sử dụng thực đơn theo đặc thù từng môn thể thao mới đảm bảo duy trì được cường độ tập luyện cao và nâng cao thành tích trong thi đấu. Chế độ tiền lương hiện tại cũng chỉ đủ để trang trải các chi phí thiết yếu cho bản thân huấn luyện viên, vận động viên. Vì vậy, nhiều huấn luyện viên, vận động viên chưa yên tâm tập luyện, thậm chí có trường hợp không muốn tập trung vào đội tuyển. Trong khi đó chúng ta chưa có những chính sách mang tính đột phá đối với lĩnh vực thể dục thể thao, chưa có chiến lược phát triển nguồn nhân lực cho thể dục thể thao, một số chế độ, chính sách đối với những người làm công tác thể dục thể thao còn chưa phù hợp với thực tiễn.

Để động viên, khuyến khích phát triển tài năng thể thao, từng bước đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của thể thao Việt Nam. Việc ban hành cơ chế, chính sách đối với vận động viên, huấn luyện viên cần thiết có sự quan tâm của Nhà nước, của các bộ, ngành, các cơ quan liên quan. Cơ chế, chính sách tốt sẽ động viên, khuyến khích các vận động viên phát triển tài năng, cống hiến cho đất nước.

ĐỔI MỚI SÁNG TẠO VÀ CƠ HỘI ÁP DỤNG TRONG PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO VIỆT NAM

GS.TS Lâm Quang Thành

(Nguyên Phó Tổng cục trưởng Tổng cục Thể dục thể thao)

Hiện nay trên thế giới, *Đổi mới sáng tạo (innovation)* được đánh giá là một trong những chỉ số phát triển quan trọng, là yếu tố trung tâm của quá trình phát triển ở mỗi quốc gia. Ở Việt Nam, quan điểm thúc đẩy phát triển khoa học, công nghệ và đổi mới sáng tạo để trở thành động lực, nền tảng phát triển kinh tế - xã hội đã được thể hiện trong nhiều văn kiện của Đảng và pháp luật, chính sách của Nhà nước.

Một trong ba đột phá chiến lược mà Đại hội XIII của Đảng đã đặt ra là: "Phát triển nguồn nhân lực, nhất là nguồn nhân lực chất lượng cao; ưu tiên phát triển nguồn nhân lực cho công tác lãnh đạo, quản lý và các lĩnh vực then chốt trên cơ sở nâng cao, tạo bước chuyển biến mạnh mẽ, toàn diện, cơ bản về chất lượng giáo dục, đào tạo gắn với cơ chế tuyển dụng, sử dụng, đãi ngộ nhân tài, *đẩy mạnh nghiên cứu, chuyển giao, ứng dụng và phát triển mạnh khoa học - công nghệ, đổi mới sáng tạo*; khơi dậy khát vọng phát triển đất nước phồn vinh, hạnh phúc, phát huy giá trị văn hoá, sức mạnh con người Việt Nam, tinh thần đoàn kết, tự hào dân tộc trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc."

"*Đổi mới sáng tạo (innovation)* là việc tạo ra, ứng dụng thành tựu, giải pháp kỹ thuật, công nghệ, giải pháp quản lý để nâng cao hiệu quả phát triển kinh tế - xã hội, nâng cao năng suất, chất lượng, giá trị gia tăng của sản phẩm, hàng hóa" (Khoản 16, Điều 3, Luật khoa học và công nghệ ngày 8/7/2022). Đổi mới sáng tạo đang là một xu thế tất yếu, lựa chọn chiến lược, đòi hỏi khách quan và ưu tiên hàng đầu để hiện thực hóa khát vọng xây dựng đất nước hùng cường, thịnh vượng, nhân dân ngày càng ấm no, hạnh phúc.

Trong xã hội hiện đại, vị trí của thể thao thành tích cao (thể thao thi đấu trong hệ thống Olympic và hệ thống thể thao chuyên nghiệp, nhà nghề) ngày càng quan trọng trong thể dục thể thao (TDTT) bởi những giá trị của nó mang lại cho con người, xã hội, kinh tế và quảng bá hình ảnh của mỗi quốc gia trên đấu trường quốc tế, nâng cao ý thức tự tôn dân tộc và thể hiện sức mạnh của đất nước. Hiện nay, thể thao thành tích cao Việt Nam đã có sự phát triển khởi sắc, đạt được nhiều thành tựu quan trọng và tiến bộ hơn so với giai đoạn trước. Tuy nhiên, nhìn chung thành tích thể thao ở các môn thể thao Olympic còn thấp so với châu lục và thế giới, đặc biệt là công tác nghiên cứu ứng dụng các thành tựu khoa học và công nghệ (KH&CN) thể thao trong

đào tạo, huấn luyện vận động viên (VĐV), nhất là VĐV có trình độ cao, còn nhiều hạn chế, chưa đáp ứng được yêu cầu.

Đổi mới sáng tạo trong lĩnh vực thể thao thành tích cao là cầu nối để KH&CN phục vụ trực tiếp trong phát triển thể thao thành tích cao, đặc biệt là lực lượng VĐV đỉnh cao, qua đó tạo bứt phá trong nâng cao chất lượng, hiệu quả huấn luyện và thành tích thể thao. Đổi mới sáng tạo trong lĩnh vực thể thao thành tích cao về bản chất là tạo ra và ứng dụng các thành tựu, giải pháp kỹ thuật, giải pháp công nghệ, giải pháp quản lý để nâng cao chất lượng, hiệu quả trong các nội dung quan trọng của thể thao thành tích cao (tuyển chọn, huấn luyện, thi đấu, các điều kiện đảm bảo, quản lý...). Đổi mới sáng tạo để tạo động lực phát triển thể thao thành tích cao cần phải đảm bảo ba tiêu chí cơ bản: thứ nhất, phải tổ chức thực hiện cái mới hoặc ít nhất là có sự cải tiến đáng kể; cái mới hay sự cải tiến có thể là trên thế giới đã làm nhưng chúng ta chưa áp dụng, nay nghiên cứu để vận dụng vào trường hợp cụ thể để mang lại hiệu quả hơn; thứ hai, cái mới so với cái hiện hữu nhưng phải triển khai trên thực tế, không phải ý tưởng nằm trên giấy; thứ ba, giải pháp, sáng kiến đổi mới sáng tạo trong khi áp dụng phải có tính khoa học nhưng phải cụ thể, thực tiễn và phù hợp, tạo ra giá trị cao và bền vững trong phát triển thể thao thành tích cao.

Khoa học công nghệ và đổi mới sáng tạo là tạo ra giá trị mới dựa trên các đột phá về nghiên cứu khoa học và ứng dụng công nghệ; đồng thời cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4 (CMCN4.0) đang diễn ra mạnh mẽ trên toàn cầu và trở thành một trong những xu hướng phát triển của thời đại. TDTT Việt Nam, trong đó thể thao thành tích cao có vị trí quan trọng nhất, cần phải được đầu tư mạnh mẽ dựa trên KH&CN và đổi mới sáng tạo, qua đó nâng cao trình độ, thành tích thể thao để ngang tầm với nền thể thao của các quốc gia phát triển trong khu vực và trên thế giới. Thể thao thành tích cao Việt Nam hiện đang đứng trước nhiều thách thức nhưng cũng có những cơ hội để bứt phá và tăng tốc nhờ KH&CN và đổi mới sáng tạo. Để đóng góp ý kiến cho "Định hướng phát triển Thể thao thành tích cao đến năm 2030", xin đề xuất 6 cơ hội áp dụng đổi mới sáng tạo trong phát triển thể thao thành tích cao Việt Nam.

1. Đổi mới sáng tạo thông qua hoạt động nghiên cứu và phát triển lực lượng vận động viên thể thao đỉnh cao

Nghiên cứu và phát triển (Research and Development - R&D) được xem là hoạt động tạo ra các tác động lan tỏa tích cực, góp phần thúc đẩy năng lực đổi mới sáng tạo. R&D được sử dụng trong xây dựng các chương trình, nhiệm vụ KH&CN gắn với yêu cầu thực hiện mục tiêu, nhiệm vụ phát triển các môn thể thao, trên cơ sở các môn thể thao được phân nhóm trong chiến lược phát triển thể dục thể thao đến

năm 2030. Căn cứ trên tình hình thực tiễn phát triển, hoạch định chính sách theo hướng tạo môi trường thuận lợi trong huy động nguồn lực cho KH&CN và đổi mới sáng tạo, R&D được tiến hành để xây dựng chương trình, kế hoạch phát triển lực lượng VĐV đỉnh cao theo 3 nhóm sau:

- Nhóm VĐV của những môn thể thao Olympic được tập trung đầu tư đạt huy chương vàng (HCV) trong các kỳ Sea Games, huy chương vàng ASIAD và huy chương vàng Olympic, viết tắt là **VĐV SAO** (*Sea Games, ASIAD, Olympic*). R&D sẽ vạch ra kế hoạch, phương thức, điều kiện đảm bảo... để những VĐV đạt HCV Sea Games tiến đến đạt HCV Asiad và đầu tư đạt HCV Olympic

- Nhóm VĐV của những môn thể thao Olympic được tập trung đầu tư đạt huy chương vàng trong các kỳ Sea Games, huy chương vàng ASIAD và đạt chuẩn tham dự Olympic, viết tắt là **VĐV SAQ** (*Sea Games, ASIAD, Qualifying Olympic*). R&D sẽ vạch ra kế hoạch, phương thức, điều kiện đảm bảo... để những VĐV đạt HCV Sea Games tiến đến đạt HCV Asiad và đầu tư đạt chuẩn Olympic để có cơ hội đạt huy chương Olympic.

- Nhóm VĐV tiềm năng của những môn thể thao Olympic được tập trung đầu tư đạt huy chương vàng trong các kỳ Sea Games, có tiềm năng đạt huy chương vàng ASIAD, đạt chuẩn và có huy chương Olympic, viết tắt là **VĐV SPO** (*Sports Potentiality*). Đây là các VĐV trẻ tiềm năng các môn thể thao Olympic được tuyển chọn, đào tạo để trở thành VĐV đỉnh cao (ví dụ như các VĐV trong Đề án 223 “Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035”). R&D sẽ vạch ra kế hoạch, phương thức, điều kiện đảm bảo... để những VĐV tiềm năng đạt HCV Sea Games tiến đến đạt HCV Asiad và đầu tư đạt chuẩn Olympic để có cơ hội đạt huy chương Olympic.

2. Đổi mới sáng tạo thông qua ứng dụng tổng hợp các giải pháp khoa học trong xây dựng lực lượng vận động viên thể thao thành tích cao

Trong huấn luyện thể thao hiện đại, đặc biệt là trong tuyển chọn và đào tạo vận động viên cấp cao, công nghệ huấn luyện vận động viên trình độ cao là một vấn đề phức tạp, luôn gắn liền với tiến bộ khoa học và công nghệ mới. Tuy trình độ huấn luyện viên và tư chất bẩm sinh vận động viên là những nhân tố chủ yếu, quyết định hiệu quả đào tạo tài năng thể thao, nhưng sự tác động của khoa học và công nghệ vào lĩnh vực này chiếm tỷ trọng đáng kể. Từ năm 2013, sau Hội nghị khoa học quốc tế "Phát triển TDTT Việt Nam - Tầm nhìn Olympic", vấn đề "Đổi mới sáng tạo" trong phát triển thể thao thành tích cao cũng đã đặt ra nhằm từng bước ứng dụng thành tựu,

giải pháp kỹ thuật, công nghệ, giải pháp quản lý để nâng cao hiệu quả đào tạo, huấn luyện và phát triển thành tích thể thao. Ngành TDTT đã tiến hành nghiên cứu và đưa vào ứng dụng các giải pháp khoa học trong xây dựng lực lượng vận động viên thể thao thành tích cao, trong đó có 7 môn thể thao Olympic trọng điểm được triển khai nghiên cứu ứng dụng trên các vận động viên đỉnh cao (Điền kinh, Bơi lội, Thể dục, Bắn Súng, Cử tạ, Taekwondo và Karatedo). Đồng thời, ngành TDTT đã xây dựng và trình Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch ban hành Thông tư về Giám định khoa học đánh giá trình độ tập luyện thể thao và kiểm tra sức khỏe vận động viên (Thông tư số 03/2015/TT-BVHTTDL ngày 3/6/2015). Đã qua 8 năm, vấn đề này được triển khai rất hạn chế và mang lại hiệu quả rất thấp... Từ thực tế đó, ngành TDTT cần có chính sách, cơ chế thúc đẩy mạnh mẽ hoạt động đổi mới sáng tạo trong thực hiện các giải pháp khoa học như là cầu nối để KH&CN phục vụ trực tiếp trong phát triển lực lượng vận động viên đỉnh cao, qua đó tạo bứt phá trong nâng cao chất lượng, hiệu quả huấn luyện và thành tích thể thao. Các giải pháp khoa học gồm:

- **Giải pháp khoa học về chuyên môn:** là quá trình kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của VĐV qua từng giai đoạn huấn luyện một cách hệ thống khoa học thông qua các test sự phạm đặc trưng của môn thể thao.

- **Giải pháp khoa học về y sinh học:** là quá trình ứng dụng các hệ thống thiết bị khoa học hiện đại, nhằm đánh giá khả năng chịu đựng lượng vận động thông qua các chỉ số sinh lý, sinh hóa trong quá trình huấn luyện, từ đó đưa ra sự điều chỉnh cho phù hợp với năng lực VĐV ở từng giai đoạn huấn luyện.

- **Giải pháp khoa học về tâm lý - giáo dục:** là quá trình sử dụng các phương pháp thử nghiệm, thiết bị đo đạc trong chẩn đoán tâm lý, các loại hình thần kinh từ đó xác định các bài tập rèn luyện tâm lý thi đấu cho VĐV; đồng thời sử dụng các giải pháp giáo dục ý chí, phẩm chất đạo đức và lối sống cho VĐV có một trạng thái tâm trí khỏe mạnh.

- **Giải pháp khoa học về hồi phục:** bằng các thiết bị khoa học công nghệ hiện đại đưa ra các chỉ số sinh học để đánh giá mệt mỏi và hồi phục trong huấn luyện và thi đấu, sử dụng các phương tiện này để khắc phục mệt mỏi phù hợp cho từng môn thể thao chuyên sâu.

- **Giải pháp khoa học về dinh dưỡng:** ứng dụng các chế độ dinh dưỡng và bổ sung dinh dưỡng cho VĐV phù hợp với từng môn thể thao, từng thời điểm một cách hợp lý nhằm nâng cao năng lực thi đấu của VĐV, đặc biệt là sử dụng thuốc, thực phẩm chức năng trong quá trình huấn luyện và thi đấu.

- **Giải pháp khoa học về kỹ thuật:** ứng dụng các điều kiện hiện đại về trang thiết bị, dụng cụ tập luyện, sử dụng các thiết bị tập hỗ trợ nâng cao năng lực cho VĐV; sử dụng hệ thống các thiết bị khoa học hiện đại trong mô phỏng, phân tích, đánh giá trình độ kỹ thuật của VĐV.

- **Giải pháp khoa học về quản lý:** thể chế hóa các hoạt động quản lý các đội tuyển thể thao một cách khoa học; xây dựng hệ thống quản lý đồng bộ giữa các đơn vị quản lý nhà nước, sự nghiệp và các tổ chức xã hội đối với các đội tuyển thể thao.

- **Giải pháp khoa học về công nghệ thông tin:** là phương tiện thông qua đó các nhà quản lý có thể nhìn rõ được thực trạng đào tạo, huấn luyện một cách nhanh chóng, chính xác, theo nhiều khía cạnh, theo nhiều phân đoạn thời gian bằng việc ứng dụng công nghệ thông tin trong quá trình đào tạo, huấn luyện.

Thực hiện các giải pháp khoa học trong xây dựng lực lượng vận động viên thể thao đỉnh cao luôn gắn liền và không thể thiếu 2 lĩnh vực: "Giám định khoa học đối với vận động viên" và "Phòng chống sử dụng doping trong thể thao"

3. Đổi mới sáng tạo thông qua ứng dụng công nghệ mới và chuyển đổi số trong lĩnh vực thể thao thành tích cao

Trong thời đại hiện nay, chúng ta gần như đã không còn xa lạ với cụm từ “chuyển đổi số”. Với thành công của cuộc cách mạng công nghiệp lần thứ 4, chuyển đổi số hiện đang là xu hướng tất yếu, là vấn đề sống còn đối với các quốc gia trên toàn thế giới. Chuyển đổi số (Digital transformation) là chuyển đổi mô hình hoạt động dựa trên công nghệ số, dữ liệu số. Chuyển đổi số và đổi mới sáng tạo trong bối cảnh cuộc CMCN 4.0 về bản chất là một, là giống nhau. Chuyển đổi số đang trở thành một yếu tố quan trọng để các tổ chức phát triển trong thời đại kỹ thuật số giúp thúc đẩy sự đổi mới và nâng cao năng suất ở mọi lĩnh vực hoạt động của con người.

Thực hiện Chương trình Chuyển đổi số của Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch đến năm 2025, định hướng đến năm 2030, Cục TDTT đang tiến hành xây dựng và hoàn thiện Đề án "Ứng dụng công nghệ thông tin và chuyển đổi số trong lĩnh vực TDTT". Nhằm đóng góp ý kiến cho đổi mới sáng tạo thông qua ứng dụng công nghệ mới và chuyển đổi số trong lĩnh vực thể thao thành tích cao, xin đề xuất một số nội dung sau:

Thể thao thành tích cao là lĩnh vực khá đặc biệt đối với cuộc CMCN 4.0. Thể thao thành tích cao được hưởng lợi nhiều nhờ những đột phá về công nghệ mới và những thành tựu của CMCN 4.0; nhưng hoạt động thể thao thành tích cao cũng là cơ sở tạo sự kích thích, sáng tạo trong phát triển công nghệ mới. Như vậy thể thao thành

tích cao không chỉ chịu sự ảnh hưởng của tiến bộ công nghệ nói riêng và CMCN 4.0 nói chung mà còn có tác động ngược lại.

Một số thành tựu của cách mạng công nghiệp 4.0 có tác động trực tiếp đến lĩnh vực thể thao thành tích cao cần được thúc đẩy quá trình ứng dụng và chuyển đổi số: Công nghệ thông tin và truyền thông (Information and Communication Technology - ICT) và Công nghệ di động không dây được ứng dụng trong tất cả các lĩnh vực hoạt động thể thao thành tích cao và có tác động đặc biệt trong công nghệ đào tạo vận động viên cấp cao; Internet kết nối vạn vật (IoT) được đưa vào ứng dụng trong các hoạt động kết nối giữa HLV, VĐV với các trang thiết bị, dụng cụ, trang phục thể thao và đánh giá gián tiếp trình độ tập luyện, sức khoẻ VĐV; Điện toán đám mây (Cloud Computing) được ứng dụng vào trong thể thao thành tích cao và có ý nghĩa thực tiễn vô cùng quan trọng như: lưu trữ, phân phối và xử lý thông tin trong quản lý toàn diện VĐV, tạo cơ hội cho các nhà quản lý, nhà khoa học, người làm công tác huấn luyện... hoạt động hiệu quả hơn, thông minh hơn và tiết kiệm chi phí hơn; Trí tuệ thông minh nhân tạo (Artificial Interlligence – AI) hiện diện khắp mọi hoạt động của thể thao thành tích cao và được ứng dụng trong hệ thống điều khiển được tự động hoá trong quá trình đào tạo, huấn luyện, thi đấu của VĐV, phân tích quá trình thi đấu và thành tích thể thao; Rô bốt tự vận hành (Automonous Robots) là một hệ thống không người điều khiển (uninhabited system) có khả năng tự vận hành ở một mức độ nhất định và Rô bốt bước đầu được sử dụng trong công tác huấn luyện, thi đấu của VĐV, vận hành tự động việc bố trí, sắp xếp các thiết bị, phương tiện tập luyện, thi đấu thể thao; Phân tích dữ liệu lớn (Big Data) được ứng dụng trong thể thao thành tích cao nhằm lưu trữ, kết nối và khai thác dữ liệu thu được từ công tác đào tạo, huấn luyện, các cuộc thi đấu thể thao, ứng dụng trong quản lý các dữ liệu ở nhiều lĩnh vực hoạt động thể thao thành tích cao có quy mô lớn; Thực tế ảo (virtual reality - VR), Thực tế tương tác tăng cường (Augmented Reality - AR) và Thực tế hỗn hợp tăng cường MR (Mixed Reality - MR) được sử dụng trong nhiều môn thể thao với các môi trường giả lập do con người chủ động thiết kế qua các ứng dụng phần mềm chuyên dụng, nhằm đem lại những trải nghiệm thực tế nhất cho VĐV như họ đang ở trong chính không gian đó; ngoài ra, một số thành tựu về công nghệ mới của CMCN 4.0 được sử dụng nhiều trong thể thao thành tích cao như: Công nghệ sinh học, công nghệ nano, công nghệ in 3D.

Xây dựng và phát triển thể thao thành tích cao Việt Nam hiện nay đang phải đối mặt với tốc độ phát triển nhanh chóng và sự tác động mạnh mẽ, trái chiều nhau giữa tích cực và tiêu cực từ cuộc CMCN 4.0. Vấn đề đặt ra là phải biết tận dụng cơ

hội, vượt qua nguy cơ, thách thức ngay từ lựa chọn cách thức, con đường phát triển để thực hiện hiệu quả quá trình ứng dụng công nghệ và chuyển đổi số.

4. Đổi mới sáng tạo thông qua nâng cao hiệu quả hoạt động của hệ thống tổ chức KH&CN

Trong quá trình xây dựng và phát triển TĐTT ở nước ta, công tác nghiên cứu, ứng dụng KH&CN trong các lĩnh vực hoạt động đã được quan tâm và mang đến những hiệu quả nhất định trong thực hiện các nhiệm vụ trọng tâm của toàn ngành; tiềm lực khoa học, công nghệ thể thao, đặc biệt là đội ngũ các nhà khoa học, gồm các giáo sư, phó giáo sư, tiến sĩ được đào tạo trong nước và nước ngoài với số lượng tăng rõ rệt; một số trang thiết bị nghiên cứu khoa học được đầu tư; các trường đại học TĐTT, Viện khoa học TĐTT, các Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, một số địa phương đều tổ chức các hoạt động khoa học và y học thể thao. Tuy nhiên, để đáp ứng yêu cầu đổi mới sáng tạo trong ngành TĐTT nói chung, trong lĩnh vực thể thao thành tích cao nói riêng, cần thiết lập một hệ thống tổ chức nghiên cứu khoa học và công nghệ của ngành TĐTT, trong đó lựa chọn một tổ chức "trụ cột" để tạo mối liên kết viện - trường - trung tâm... nhằm khai thác có hiệu quả "tài sản trí tuệ" và huy động nguồn lực mạnh mẽ hơn trong đầu tư cho đổi mới sáng tạo. Bên cạnh đó, đổi mới sáng tạo trong lĩnh vực thể thao thành tích cao cần phải gắn liền với các hoạt động nghiên cứu và phát triển (R&D). R&D được xem là hoạt động tạo ra các tác động lan tỏa tích cực, góp phần thúc đẩy năng lực đổi mới sáng tạo của các tổ chức nghiên cứu khoa học, ứng dụng công nghệ, các trung tâm huấn luyện thể thao, các cơ sở đào tạo và các tổ chức có liên quan. Xây dựng Bộ phận R&D vô cùng cần thiết và quan trọng đối với tiến trình nghiên cứu, ứng dụng KH&CN, đổi mới sáng tạo, chuyển đổi số... trong lĩnh vực thể thao thành tích cao.

5. Đổi mới sáng tạo thông qua hoàn thiện thể chế, chính sách nghiên cứu, ứng dụng KH&CN thể thao

Tiến hành xây dựng chương trình hành động, hoạch định chính sách nghiên cứu, ứng dụng KH&CN thể thao theo định hướng tạo môi trường thuận lợi và huy động nguồn lực cho đổi mới sáng tạo trong phát triển thể thao thành tích cao. Bốn vấn đề cần đặt ra trong hoàn thiện thể chế, chính sách nghiên cứu, ứng dụng KH&CN thể thao:

- rà soát, bổ sung, lồng ghép các nội dung về tăng cường năng lực tiếp cận và ứng dụng thành tựu KH&CN thuộc lĩnh vực thể thao thành tích cao trong Chiến lược

phát triển TĐTT Việt Nam đến năm 2030 và xây dựng chương trình hành động để tổ chức thực hiện.

- Xây dựng và triển khai mô hình hoạt động nghiên cứu và ứng dụng các thành tựu KH&CN, đặc biệt là thành tựu của CMCN 4.0 phù hợp với điều kiện phát triển các đơn vị đào tạo, huấn luyện VĐV.

- Nâng cao chất lượng đội ngũ cán bộ quản lý, nhà khoa học, HLV... về tri thức khoa học, kỹ năng nghiệp vụ chuyên môn, công nghệ thông tin và trình độ ngoại ngữ để đáp ứng yêu cầu triển khai ứng dụng các thành tựu KH&CN.

- Xây dựng các chính sách thúc đẩy nghiên cứu, ứng dụng KH&CN, đặc biệt là thành tựu của CMCN 4.0 trong lĩnh vực thể thao thành tích cao. Gợi ý 5 nhóm chính sách dưới đây

Nhóm chính sách đầu tư, khuyến khích, hỗ trợ các đơn vị thuộc Ngành TĐTT ứng dụng một số công nghệ mới. Gợi ý một số chính sách: chính sách đầu tư, khuyến khích ứng dụng công nghệ số hoá trong các lĩnh vực trọng điểm; chính sách khuyến khích thu thập, lưu trữ, phân tích và sử dụng hiệu quả các dữ liệu trong lĩnh vực thể thao thành tích cao (iCloud, Big Data...)...

Nhóm chính sách đầu tư, tài chính cho những sản phẩm của CMCN 4.0. Gợi ý một số chính sách: chính sách khuyến khích, hỗ trợ các đơn vị thuộc ngành TĐTT, các địa phương, đặc biệt là các Trường, Viện, Trung tâm huấn luyện thể thao đầu tư các sản phẩm công nghệ cao trong các lĩnh vực tuyển chọn và huấn luyện thể thao, giám định khoa học VĐV; chính sách đầu tư Phòng thí nghiệm khoa học thể thao với các trang thiết bị hiện đại có sử dụng những công nghệ tiên tiến của CMCN 4.0 (công nghệ y sinh học, công nghệ kỹ thuật số, công nghệ GEN...)...

Nhóm chính sách đầu tư hạ tầng kỹ thuật công nghệ thông tin. Gợi ý một số chính sách: chính sách đầu tư mạng công nghệ thông tin không dây diện rộng; chính sách đầu tư hạ tầng kỹ thuật và các phương tiện, thiết bị công nghệ thông tin để ứng dụng công nghệ điện toán đám mây (iCloud)...

Nhóm chính sách thúc đẩy đổi mới sáng tạo trong công tác nghiên cứu, ứng dụng KH&CN của các đơn vị Trường, Viện, Trung tâm... của Ngành TĐTT. Gợi ý một số chính sách: chính sách khuyến khích, hỗ trợ các đề tài nghiên cứu khoa học, ứng dụng công nghệ mới; chính sách khuyến khích, hỗ trợ tổ chức các lớp đào tạo, giảng dạy chuyên đề về nghiên cứu khoa học, ứng dụng công nghệ mới, chuyển đổi số...

Nhóm chính sách huy động, đào tạo nguồn nhân lực cho KH&CN, đổi mới sáng tạo. Gợi ý một số chính sách: chính sách đào tạo đội ngũ chuyên gia, các nhà khoa học đầu ngành (đầu đàn) trong từng lĩnh vực để định hướng, dẫn dắt triển khai ứng dụng các thành tựu KH&CN hiện đại; chính sách đào tạo, bồi dưỡng theo ê-kíp (equipe) để thúc đẩy việc hình thành và phát triển các nhóm nghiên cứu, ứng dụng KH&CN và thành tựu của CMCN 4.0...

6. Đổi mới sáng tạo thông qua đẩy mạnh hội nhập và hợp tác quốc tế về KH&CN thể thao

Hội nhập quốc tế là giai đoạn phát triển cao của hợp tác quốc tế thông qua quá trình áp dụng và tham gia xây dựng các quy tắc, luật lệ chung của cộng đồng quốc tế, phù hợp với lợi ích quốc gia dân tộc. Như vậy, khác với hợp tác quốc tế (hành vi các chủ thể quốc tế đáp ứng lợi ích hay nguyện vọng của nhau, không chống đối nhau), hội nhập quốc tế vượt lên trên hợp tác quốc tế thông thường, nó đòi hỏi sự chia sẻ và tính kỷ luật cao của các chủ thể tham gia.

Hội nhập quốc tế về TDTT đã trở thành một xu thế lớn và một đặc trưng quan trọng của thế giới hiện nay. Trong phát triển thể thao thành tích cao và thể thao chuyên nghiệp, hội nhập quốc tế mang đến nhiều lợi ích như nâng cao trình độ của nguồn nhân lực và nền KH&CN, tiếp thu công nghệ mới và chuyển giao công nghệ từ các nước tiên tiến trong phát triển thể thao thành tích cao và thể thao chuyên nghiệp.

Nhằm thực hiện đổi mới sáng tạo thông qua đẩy mạnh hội nhập và hợp tác quốc tế về KH&CN thể thao, ngành TDTT, các tổ chức KH&CN cần xây dựng và tiến hành thực hiện chương trình liên kết, thỏa thuận hợp tác song phương và đa phương với các tổ chức KH&CN thể thao của một số nước trên thế giới; tăng cường mạnh mẽ hoạt động hợp tác KH&CN TDTT với nhiều cơ sở đào tạo, nghiên cứu khoa học của các nước ở nhiều khu vực khác nhau trên thế giới nhằm tiếp nhận những thành quả, kinh nghiệm trong hoạt động KH&CN TDTT, đồng thời tăng cường hợp tác nghiên cứu các đề tài khoa học, đào tạo cán bộ nghiên cứu khoa học và quản lý khoa học; đẩy mạnh tổ chức và tham gia các sự kiện KH&CN TDTT (hội nghị, hội thảo, diễn đàn KH&CN TDTT...) ở trong nước và ở nước ngoài; chủ động, tích cực tham gia các tổ chức KH&CN thể thao quốc tế nhằm nâng cao vị thế của KH&CN thể thao Việt Nam trong các hoạt động của cộng đồng KH&CN thể thao thế giới...

Tóm lại, đổi mới sáng tạo không chỉ nằm trong tư duy hoặc nằm trên giấy mà tư duy đó phải được ứng dụng vào thực tế. Các tổ chức đào tạo, KH&CN, các nhà quản lý, nhà chuyên môn, nhà khoa học... trong ngành TDTT nói chung và lĩnh vực thể thao

thành tích cao nói riêng, cần có tính chủ động cao với phương châm “Đổi mới sáng tạo” thì mới có thể bước đi vững chắc trong thực hiện các nhiệm vụ của mình, đáp ứng cho giai đoạn phát triển mới của sự nghiệp TDTT ở nước ta. Thực hiện phương châm này, xin đưa ra 5 "lời khuyên" sau: thứ nhất, phát huy tư duy sáng tạo của đội ngũ cán bộ quản lý, nhà khoa học, nhà chuyên môn thể thao bởi vì đổi mới sáng tạo cần bắt đầu ngay từ chính những nhà quản lý, nhà khoa học, nhà chuyên môn thể thao; thứ hai, khi thực hiện các nhiệm vụ có tính đặc thù như nghiên cứu khoa học, ứng dụng công nghệ, đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, đặc biệt là VĐV đỉnh cao... thì đổi mới sáng tạo chính là tìm ra những ý tưởng mới, trung thực trong thực hiện, đưa ra được những sản phẩm, kết quả với chất lượng cao và quan trọng là không cả nể chấp nhận kết quả nghiên cứu không đạt, không có ý tưởng sáng tạo, "ngụy khoa học" trong quá trình thực hiện; thứ ba, đổi mới sáng tạo chính là xây dựng một tập thể khoa học đoàn kết, quy tụ nhiều nhà khoa học có trình độ thực sự, những nhà khoa học "đầu đàn", tâm huyết... tạo nên một cộng đồng khoa học mạnh trong lĩnh vực TDTT, từ đó ý tưởng sáng tạo thu được càng nhiều, góp phần đổi mới sáng tạo mạnh hơn trong các hoạt động KH&CN của ngành TDTT; thứ tư, đặt mục tiêu lớn trong nghiên cứu khoa học, ứng dụng công nghệ ở nhiều lĩnh vực hoạt động TDTT, trong đó chủ yếu là thể thao thành tích cao, đây là cách để thu hút đổi mới sáng tạo; mục tiêu càng khó khăn thì sự sáng tạo của đội ngũ khoa học càng được đẩy lên cao và hiệu suất nghiên cứu lại càng được gia tăng; thứ năm, để tư duy đổi mới sáng tạo được lan toả đến toàn thể đội ngũ các nhà khoa học, nhà chuyên môn thể thao thì người quản lý các cấp của ngành TDTT phải có trình độ giỏi, có tầm nhìn khoa học, tầm nhìn quản lý, có tư duy rộng mở, có khả năng truyền cảm hứng sự sáng tạo cho mọi người trong thực hiện các nhiệm vụ phát triển của ngành TDTT và thể thao thành tích cao. Với 5 lời khuyên đơn giản trên, việc đổi mới sáng tạo, nếu cố gắng thực hiện, đội ngũ cán bộ quản lý, nhà khoa học, nhà chuyên môn... của ngành TDTT hoàn toàn có đủ khả năng tạo ra sự khác biệt và phát triển vượt bậc, đưa KH&CN gắn với thể thao thành tích cao, tạo ra sự tăng tốc phát triển lên một tầm cao mới, đóng góp ngày càng to lớn và thiết thực hơn cho sự phát triển nhanh và bền vững của TDTT Việt Nam nói chung và lĩnh vực thể thao thành tích cao nói riêng.

CÁC GIẢI PHÁP PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG, CHĂM SÓC SỨC KHỎE, DINH DƯỠNG VÀ HỒI PHỤC CHO VĐV THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO

GS.TS Lê Quý Phụng

Trường Đại học TDTT TPHCM

1. Đặt vấn đề.

Vấn đề chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng, phục hồi sức khỏe và phòng ngừa chấn thương có vị trí và vai trò hết sức quan trọng trong quy trình đào tạo vận động viên thành tích cao ở nhiều nước trên thế giới, cũng như ở nước ta hiện nay cũng như trong những thập kỷ 50- 60 (thế kỷ XX) về trước, những VĐV có trình độ cao chỉ tập luyện 4- 6 lần/tuần, mỗi lần khoảng 1,5- 2 giờ, nhưng hiện nay họ tập luyện 6- 8 lần/tuần, ở những thời điểm quyết định có thể tập luyện 6- 8 giờ/ngày. Như vậy, chỉ sau một số năm, khối lượng vận động của VĐV tăng trung bình 2- 3 lần [31]. Đạt được điều đó là do các kiến thức, thành tựu của sự phát triển khoa học kỹ thuật ngày càng được ứng dụng rộng rãi trong lĩnh vực thể thao. Dựa trên các kiến thức y- sinh học hiện đại, chương trình huấn luyện thể thao (chu kỳ huấn luyện nhỏ, chu kỳ huấn luyện lớn, khối lượng và cường độ, tần số thực hiện các bài tập tập luyện) ngày càng được xây dựng một cách hợp lý. Tăng khối lượng và cường độ các bài tập tập luyện là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao năng lực vận động. Tuy nhiên sự tăng đột ngột khối lượng và cường độ các bài tập tập luyện dẫn đến căng thẳng trường diễn hệ thống vận động, các biến đổi hình thái và chức năng trong các cơ quan và các tổ chức mô, xuất hiện chấn thương và bệnh tật. Vì vậy vấn đề hồi phục cũng có vai trò quan trọng như chính sự tập luyện, bởi vì không thể nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu thể thao chỉ nhờ có khối lượng và cường độ của bài tập. Sự thống nhất của các quá trình ảnh hưởng của gánh nặng thể lực và các quá trình hồi phục là điều kiện tiên quyết (tiền đề) nâng cao hiệu quả của các bài tập. Dưới ảnh hưởng của gánh nặng thể lực trong cơ thể diễn ra đồng thời hai quá trình là hồi phục và thích nghi. Do vậy, hồi phục có vai trò đặc biệt quan trọng trong chu trình đào tạo vận động viên cấp cao.

2. Các giải pháp phòng tránh chấn thương cho VĐV thể thao thành tích cao

- Khởi động đúng cách và thư giãn sau mỗi buổi tập.

- Tuân thủ nghiêm ngặt các nguyên tắc huấn luyện, đặc biệt nguyên tắc tăng dần khối lượng và cường độ vận động, trong giới hạn của bản thân, không nên gò ép bản thân tập luyện quá nghiêm khắc, điều này dễ dẫn đến chấn thương như bong gân, rách cơ.

- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng khoa học, cung cấp đầy đủ năng lượng, muối khoáng, các vitamin và nguyên tố vi lượng.

-Chọn trang phục, giày phù hợp với môn thể thao và với yêu cầu tập luyện hoặc thi đấu.

-Tăng cường giáo dục ý thức trách nhiệm và tôn trọng đối thủ cho VĐV

-Tập thích nghi với điều kiện, môi trường tập luyện và thi đấu thể thao.

-Tuân thủ các nguyên tắc kiểm tra y học và tự kiểm tra y học, theo dõi sức khỏe của chính mình trong tập luyện và thi đấu thể thao.

3.Công tác chăm sóc sức khỏe cho VĐV thể thao thành tích cao

Công tác chăm sóc sức khỏe cho VĐV thể thao thành tích cao là bộ phận cấu thành của y học TDTT, sử dụng các phương pháp có đủ độ tin cậy trên cơ sở kiến thức của y sinh học và khoa học liên ngành để đánh giá tình trạng sức khỏe, năng lực vận động và khả năng thích ứng với các gánh nặng thể lực của cơ thể VĐV.

Kiểm tra y học - sự phạm còn được gọi là quan sát y học sự phạm, là một hình thức kiểm tra được tiến hành trong quá trình tập luyện, trong buổi tập với mục đích đánh giá mức độ tác động tức thời của lượng vận động cũng như điều kiện vệ sinh môi trường, sân bãi, dụng cụ tác động trực tiếp đến cơ thể người tập.

Kiểm tra y học sự phạm phải được tiến hành ngay trước tập luyện, trong khi tập và ngay sau khi kết thúc buổi tập.

Kiểm tra y học trong thời gian tập luyện hoặc ngay trước khi thi đấu của VĐV là một quy trình bắt buộc cần thực hiện nhằm đánh giá trình độ tập luyện của VĐV, phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ gây chấn thương hoặc bệnh lý do tập luyện có thể xảy ra, điều trị kịp thời những chấn thương hiện có và giúp VĐV có thể tham gia thi đấu an toàn.

Việc kiểm tra y học đối với VĐV do các cán bộ y tế của cơ sở đào tạo VĐV, bác sỹ các đội dự tuyển tiến hành, gồm có: Kiểm tra trước chu kỳ huấn luyện (hoặc tuyển chọn ban đầu). Kiểm tra sau chu kỳ huấn luyện và Kiểm tra bổ sung.

Thông thường công tác kiểm tra y học được lên kế hoạch và thực hiện theo dự kiến, tránh làm ảnh hưởng tới công tác huấn luyện và gây tâm lý lo lắng cho VĐV.

Kiểm tra y học cho VĐV trước khi thi đấu là quy định chung của tất cả các giải đấu thể thao. Đặc biệt, tại nhiều giải thi đấu thể thao chuyên nghiệp, như bóng đá, boxing, bơi lội, thể thao mạo hiểm...

Điều này cho thấy bác sỹ thể thao và HLV, VĐV cần nâng cao tính chuyên nghiệp để có thể nắm bắt kịp thời tất cả các yêu cầu quản lý y tế của môn thể thao chuyên sâu, phối hợp và thực hiện đầy đủ theo quy định.

Hình thức và nội dung kiểm tra sức khỏe cho vận động viên

Kiểm tra sức khỏe ban đầu bao gồm: Cân nặng, chiều cao, khám nội - ngoại khoa tổng quát, chuyên khoa răng hàm mặt - tai mũi họng, mắt, thần kinh, da liễu,

khai thác tiền sử Bệnh tật của bản thân và gia đình. Các thăm khám cận lâm sàng bắt buộc gồm: X quang tim phổi, ECG, sinh hóa máu và các xét nghiệm miễn dịch...

Kiểm tra sức khỏe định kỳ bao gồm: Thăm khám y khoa (lâm sàng nội, ngoại khoa tổng quát); kiểm tra y học - Sư phạm và các chỉ định khác của bác sỹ khi cần thiết.

Kiểm tra sức khỏe bổ sung: Nội dung kiểm tra do bộ phận y tế của các cơ sở đào tạo vận động viên hoặc Ban tổ chức giải quyết định. Tuy vậy, việc kiểm tra bổ sung (hay kiểm tra bất thường) không có kế hoạch cụ thể, tùy theo tình hình thực tế và do cán bộ y tế, ban huấn luyện và cũng có thể chính VĐV đề xuất thực hiện.

Nội dung tự kiểm tra y học gồm 3 nhóm chính:

Mạch (nhịp tim) khi tĩnh và khi vận động với các cường độ khác nhau. HA khi nghỉ, yên tĩnh.

Các chỉ số hình thái: chiều cao, cân nặng

Các trạng thái cảm nhận chủ quan của VĐV về ăn, ngủ, hưng phấn tập luyện...

4. Dinh dưỡng cho VĐV thể thao thành tích cao

4.1. Dinh dưỡng hợp lý của vận động viên:

Đối với mỗi người, ăn cái gì và ăn như thế nào cũng là vấn đề rất quan trọng, đối với VĐV lại càng như vậy. Kết cấu dinh dưỡng không hợp lý, ăn uống không đáp ứng đủ chất dinh dưỡng mà cơ thể đòi hỏi, tình trạng như vậy trong thời gian lâu dài sẽ ảnh hưởng xấu đến năng lực vận động ngược lại điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lý có thể cải thiện được năng lực vận động..

Có hai loại chế độ ăn uống thể thao có nội dung khác nhau:

- Loại một là: chế độ ăn trong luyện tập, vận động viên sẽ dụng chế độ này trong đại bộ phận thời gian trong năm. Yêu cầu cơ bản của chế độ ăn trong luyện tập là thỏa mãn đầy đủ nhu cầu dinh dưỡng ngoại ngạch, tương ứng với cường độ vận động của VĐV trong thời gian luyện tập.

- Loại hai là: chế độ ăn trước và trong kỳ thi đấu.

Mặc dù trước kỳ thi đấu ăn gì, có ảnh hưởng rất lớn đến số biểu hiện của trạng thái sung sức thể thao, nhưng ăn thế nào cho tốt trong thời kỳ huấn luyện lại càng quan trọng hơn. Thời gian thi đấu thì ngắn, thời gian huấn luyện mới thực sự lâu dài: chỉ riêng trên góc độ thời gian mà xem xét, ảnh hưởng của ẩm thực trong thời kỳ huấn luyện cũng lớn hơn.

Ăn uống trong luyện tập cũng như bản thân công tác huấn luyện, đều rất quan trọng. Huấn luyện thể thao làm nảy sinh nhu cầu đối với chế độ dinh dưỡng đặc thù. ăn không tốt, không đáp ứng được loại nhu cầu đặc thù này sẽ ảnh hưởng xấu đến thành tích thi đấu, chế độ ăn uống hợp lý có thể thúc đẩy công tác huấn luyện đạt được hiệu quả tốt nhất. Nếu tập quán dinh dưỡng tốt không được coi trọng trong suốt

thời kỳ huấn luyện chỉ dựa vào việc tăng cường chế độ dinh dưỡng trong mấy ngày trước thi đấu sẽ không thể đạt được hiệu quả tốt.

4.1.1. *Chủng loại và chức năng của các chất dinh dưỡng:*

Chất dinh dưỡng là khái niệm dùng để chỉ những vật chất cần thiết, có trong thức ăn, có khả năng duy trì sự sinh tồn và sức khỏe, bảo đảm quá trình sinh trưởng, phát dục và khả năng lao động của cơ thể. Những vật chất đó có thể chia ra 6 loại: Protid, lipid, hydratcarbon, muối vô cơ, vitamin và nước (bao gồm loại sinh nhiệt và không sinh nhiệt).

Mọi sinh vật đều cần có năng lượng để duy trì hoạt động sống. Nhiệt năng mà cơ thể con người cần đến đều lấy từ các dinh dưỡng sinh nhiệt, đó là các chất đạm, đường, mỡ. Nhiệt lượng do một gram của 3 chất dinh dưỡng sản sinh ra theo thứ tự như sau: protid 4,35; lipid 9,45 và glucid là 4,1 Kcal.

Do thức ăn đưa vào cơ thể không thể tiêu hoá và hấp thu hoàn toàn trong đường tiêu hoá, vì vậy nhiệt năng cuối cùng mà 3 chất dinh dưỡng có thể cung cấp cho cơ thể đại để như sau:

Lipid	37 Kj (9Kcal)/g
Hydracarbon	16 Kj (4Kcal)/g
Protid	16 Kj (4Kcal)/g

Đây được coi là hệ thống sinh nhiệt của các chất dinh dưỡng sản nhiệt.

Nhu cầu năng lượng của cơ thể con người tương đương với mức tiêu hao nhiệt năng trong các hoạt động sống của nó. Dù xem xét ở góc độ nhu cầu nhiệt năng hay tiêu hao nhiệt năng cũng vậy, năng lượng cung cấp cho cơ thể bao gồm 2 mặt: năng lượng trao đổi chất cơ sở và năng lượng hoạt động của thể. Đối với lứa tuổi thanh thiếu niên và nhi đồng, còn cần có thêm năng lượng cho sự trưởng thành và phát dục.

Năng lượng trao đổi chất cơ sở là nhu cầu năng lượng cơ bản, tất yếu cho việc duy trì sự sống, như bảo đảm cho tuần hoàn và hô hấp hoạt động ở mức thấp nhất, duy trì thân nhiệt v.v...

Trao đổi chất cơ sở chịu ảnh hưởng chủ yếu của thể hình, lứa tuổi, giới tính v.v... Nó cũng có liên quan đến mức độ phát triển của hệ cơ xương (cơ bắp), vì vậy, ở những phụ nữ có hệ cơ phát triển tốt, không có sự chênh lệch rõ rệt so với nam giới về trao đổi chất cơ sở.

Mức tiêu hao năng lượng của VĐV trong hoạt động thể lực chủ yếu phụ thuộc vào lượng, cường độ, mật độ và thời gian vận động trong quá trình thực hiện nhiệm vụ huấn luyện: đồng thời cũng chịu ảnh hưởng của đặc điểm từng môn thể thao, trọng lượng cơ thể VĐV và các yếu tố của môi trường, ngoại cảnh v.v...

Cơ thể chúng ta chỉ có khả năng dự trữ các chất đạm và đường ở mức độ có giới hạn, vì vậy khi hấp thụ tổng lượng nhiệt năng quá lớn, phần dư thừa sẽ chuyển hoá thành mỡ và được dự trữ một cách không có giới hạn, làm tăng trọng lượng cơ thể, rất bất lợi cho thi đấu trong nhiều môn thể thao.

Protid và lipid là những chất dinh dưỡng có chức năng sinh học rất quan trọng trong cơ thể; thí dụ: protid là vật liệu tu bổ và xây dựng nên cấu trúc của các tổ chức và tế bào, là thành phần cấu tạo của các men và một số nội tiết tố v.v.. ; Lipid cũng là thành phần chủ yếu cấu tạo nên màng tế bào, còn có tác dụng thúc đẩy sự hấp thụ các vitamin tan trong dầu, là chất quan trọng trong chức năng cung cấp năng lượng cho cơ thể, mỡ trong cơ thể còn có vai trò duy trì sự ổn định thân nhiệt v.v... Tuy vậy, số lượng lớn kết quả điều tra trên diện rộng gần đây đã chứng tỏ 2 loại chất dinh dưỡng này trong khẩu phần ăn của VĐV không thiếu, ngược lại hấp thụ quá nhiều 2 loại dinh dưỡng này (protid và lipid) đã trở thành vấn đề nổi cộm đột xuất, cần giải quyết trong dinh dưỡng thể thao hiện nay.

Cơ thể chỉ có thể dự trữ một lượng nhất định chất protid và acid amin, vì vậy khi hấp thụ quá nhiều chất đạm, phần dư thừa sẽ chuyển hoá thành mỡ hoặc năng lượng. Chất đạm chỉ cung cấp năng lượng có giới hạn trong hoạt động thể lực, hơn nữa khi chất đạm chuyển hoá thành năng lượng trong cơ thể, cần phải thông qua nhiều chu trình chuyển hoá, tạo ra gánh nặng không đáng có cho cơ thể. Như vậy, bổ xung quá nhiều protid hoặc acid amin tinh khiết cho VĐV, không những không có tác dụng tăng cường thể lực rõ rệt, cũng không kích thích được cơ bắp tăng trưởng mà lại gây ra acid hoá (acidosis) môi trường thể dịch, mất nước, tăng urê huyết, các bệnh có hại đối với gan, thận, thất thoát Ca, thống phong (gout) và các tác dụng phụ bất lợi cho dạ dày và đường ruột v.v... Mức nhiệt lượng thích hợp nhất do protid cung cấp cho VĐV, kiến nghị chỉ nên chiếm 12-15% tổng nhu cầu nhiệt lượng của cơ thể, tính theo kilogram trọng lượng cơ thể là khoảng 1,2 – 2 g/kg/ngày, trong đó protid từ 30% trở lên. Trong thời kỳ giảm trọng lượng cho VĐV trước khi bước vào thi đấu, cần nâng lượng protid lên từ 20 – 30% trong tổng nhu cầu nhiệt lượng. Đối với những VĐV có nhu cầu phát triển mạnh về cơ bắp (các môn sức mạnh), cần cung cấp đầy đủ về protid và tổng nhiệt lượng, đồng thời kết hợp với luyện tập phát triển sức mạnh, nhưng lượng protid cũng không nên quá cao.

Trong các môn thể thao sức bền, dự trữ đường là khâu then chốt, nhu cầu protid cần giảm tương đối. Các môn thể thao sức mạnh, tốc độ, cơ thể cần có các nhóm cơ bắp phát triển để tăng cường sức mạnh bột phát, vì vậy nhu cầu chất đạm cũng lớn hơn.

Lượng protid tối ưu kiến nghị đối với VĐV các môn thể thao (RDA) như sau:

Loại môn sức mạnh, tốc độ: 1,6 – 1,7 g/Kg trọng lượng cơ thể/ngày.

Loại môn sức bền : 1,2 – 1,4 g/Kg trọng lượng cơ thể/ngày.

Loại môn sức mạnh + luyện tập với cường độ lớn:

: 2,0 – 2,5 g/Kg trọng lượng cơ thể/ngày.

Lipid tuy là chất quan trọng cung cấp năng lượng cho cơ thể, nhưng trong những hoạt động thể lực kịch liệt, tỷ lệ năng lượng từ mỡ tham gia cung cấp năng lượng không nhiều ngay cả những VĐV gầy nhất cũng có đủ dự trữ mỡ, có thể cung cấp năng lượng cho những hoạt động kéo dài vài giờ, thậm chí vài ngày. Ăn quá nhiều mỡ còn gây ra nhiều nguy hại cho cơ thể; các bệnh cholesterol cao trong máu, xơ vữa động mạch, hẹp động mạch vành, đái tháo đường, các chứng u v.v.. đều có liên quan đến ăn mỡ quá nhiều; bởi vậy kiến nghị cần tận khả năng không chế tiêu thụ mỡ. Hiện nay đã có rất nhiều kết quả điều tra chứng tỏ VĐV mắc chứng cholesterol cao trong máu chiếm tỷ lệ khá cao. Sau khi đã xem xét đến khả năng tận dụng mỡ của VĐV cao hơn người thường, các chuyên gia kiến nghị lượng lipid cung cấp cho VĐV chiếm tỷ lệ trong tổng nhiệt lượng có thể hô hấp cao hơn người thường, khoảng chừng 25 – 30% và không cao quá 35% (xem xét đến tác dụng duy trì thân nhiệt, đối với VĐV các môn thể thao mùa đông, bơi lội v.v.. có thể cung cấp lượng lipid cao hơn tỷ chút).

Hydratcarbon, chúng ta thường gọi là đường, được phân chia thành 3 loại: đường đơn, đường kép và đa đường. Đường đơn thường thấy là glucoza, fructoza; đường kép có cấu trúc phân tử gồm 2 phân tử đường đơn, gồm các loại đường saccharoza (đường mía), mantozo (đường mạch nha) và lacctoza (đường sữa); đa đường bao gồm các loại tinh bột, glycogene.

Hydratcarbon là nguồn vật chất cung cấp năng lượng quan trọng nhất nó có đặc điểm là khi oxy hoá trong cơ thể, nó có thể nhanh chóng sản sinh năng lượng, tiêu hao ít oxy, sản phẩm cuối cùng của quá trình oxy hoá là CO₂ và nước, không gây acid hoá môi trường thể dịch trong cơ thể v.v. Khi vận động kịch liệt, cơ bắp thường bị thiếu oxy; trong điều kiện thiếu oxy, hydratcarbon vẫn có thể phân giải yếm khí để cung cấp năng lượng, đồng thời sinh ra acid lactic; vì vậy có thể coi đường là nguồn năng lượng tốt nhất.

Là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động, khi tiêu hao cùng một lượng oxy như nhau, hiệu suất sinh năng lượng của đường lớn hơn của mỡ 4 – 5%, điểm chênh lệch này tuy rất nhỏ bé nhưng lại có thể trở thành nhân tố chủ yếu ảnh hưởng đến thắng bại trong thi đấu (tốc độ phân giải yếm khí của đường nhanh gấp 3,7 lần tốc độ oxy hoá cung cấp năng lượng của mỡ). Vì vậy nhiệt lượng do đường cung cấp cho cơ thể VĐ

V cần chiếm tỷ lệ cao hơn, có thể lên tới 70 – 75%.

Tỷ lệ phân phối giữa 3 nguồn vật chất cung cấp năng lượng được căn cứ vào đặc điểm nhu cầu dinh dưỡng của VĐV mà xác định.

Trước tiên quyết định nhu cầu chất đạm và chất bột, nhiệt lượng còn thiếu bao nhiêu sẽ do mỡ bổ xung (<.30%).

Người cần giảm trọng lượng hoặc người ăn ít, tỷ lệ mỡ càng thấp hơn, chỉ nên 10 – 20%.

VĐV các môn sức bền có nhu cầu chất bột lớn hơn, từ 60 – 70%, đồng thời cần hạ thấp tỷ lệ mỡ xuống còn khoảng 10 – 20%.

Muối vô cơ trong cơ thể, chiếm tỷ lệ tương đối cao là 7 loại muối của các nguyên tố Ca, K, Na, P, S, CL v.v... Các nguyên tố khác như Fe, Cu, I, Zn, Mg và Se (Selenium), do các mặt trong cơ thể với lượng cực ít nên còn gọi chúng là các nguyên tố vi lượng.

Muối vô cơ rất cần thiết cho cơ thể, chung tham gia vào cấu tạo các tổ chức và duy trì chức năng sinh lý bình thường (normal), nhưng không cung cấp năng lượng. í nghĩa sinh lý quan trọng của nó như: Ca là thành phần cấu thành chủ yếu của hệ xương và răng, đồng thời có tác dụng quan trọng trong chức năng duy trì khả năng hưng phấn và tính linh hoạt cơ năng của hệ thần kinh và cơ bắp; Phosphor (P) và lưu huỳnh (S) là thành phần cấu tạo nên các protid của các tổ chức; Na, K và Cl cùng với các chất protid có tác dụng duy trì áp lực thẩm thấu của dịch trong và ngoài tế bào, có chức năng quan trọng trong lưu giữ và di chuyển của các loại thể dịch.

Muối vô cơ có lợi cho sức khoẻ cơ thể trong 2 trường hợp sau:

1) Nếu cơ thể VĐV thiếu hụt một loại nguyên tố vào đó, năng lực vận động của VĐV sẽ giảm sút, lúc này bổ xung loại nguyên tố đó làm cho dinh dưỡng khôi phục trở lại bình thường, có thể khắc phục được nguyên nhân gây nên giảm sút năng lực vận động.

2) Bổ xung thích đáng một số nguyên tố có chức năng đặc thù nào đó, có thể giúp cho bản thân nguyên tố đó phát huy thêm tác dụng tự nhiên của nó có lợi cho sức khoẻ của cơ thể; thí dụ bổ xung một lượng thích đáng nguyên tố selenium (Se) có thể nâng cao năng lực chống oxy hoá (antinoxydant) và năng lực miễn dịch của cơ thể.

Các nguyên tố của chất điện giải (electronlyte) Na, K, Cl

Những vận động kịch liệt trong thời gngắn không gây ra sự thiếu hụt muối vô cơ trong cơ thể; nhưng luyện tập trong môi trường nóng nực, mồ hôi ra nhiều sẽ nảy sinh thiếu muối vô cơ.

Ion natri (Na⁺): Liên tục hoạt động trong môi trường có nhiệt độ cao có thể sinh ra thiếu Na. Mất ion Na⁺ sẽ dẫn đến mất nước tự do, triệu chứng điển hình là

đau cơ do co cứng (chuột rút), vô lực, hồi hộp chóng mặt và các chứng trạng khác, như giảm trọng lượng, tiểu tiện ít hoặc bí, da mất tính đàn hồi v.v.. vì vậy luyện tập trong môi trường khí hậu nóng cần chú ý bổ xung Na.

Ion kaali (K⁺): Sau vận động kịch liệt với thời gian ngắn hoặc luyện tập liên tục trong môi trường nhiệt độ cao đều có thể gây ra thiếu kali. Kali thấp trong máu sẽ dẫn đến nhiều dấu hiệu mệt mỏi của VĐV.

Các nguyên tố vi lượng: Tác dụng của các nguyên tố vi lượng ngày càng được mọi người coi trọng; mặc dù chỉ với lượng cực nhỏ, nhưng tác dụng của chúng lại không thể xem thường. Selen, kẽm, đồng, mangan v.v... là các nguyên tố tham gia vào cấu trúc nhóm trung tâm hoạt tính của các men trong cơ thể; thiếu những nguyên tố này có thể gây bệnh cho cơ thể, thí dụ thiếu kẽm hoặc selen có thể làm giảm sút chức năng miễn dịch và khả năng chống oxy hoá; bổ xung thích đáng lượng nguyên tố này sẽ có lợi cho sức khoẻ và cải thiện được năng lực vận động.

Một số nguyên tố vi lượng trong cơ thể người, thông qua các đường hướng khác nhau mà tác động đến chức năng hệ nội tiết, tim mạch và khả năng hàn gắn các vết thương; đồng thời có quan hệ chặt chẽ đến những biến đổi di thường của tế bào và mô, đột biến gen và hình thành các khối u.

Cũng có những nguyên tố vi lượng, thông qua ức chế phản ứng của các gốc tự do và tác dụng quá oxy hoá (peroxid) của các chất béo mà có thể hạn chế được hàng loạt những rối loạn chức năng của tế bào; thí dụ kẽm (Zn) là nguyên tố vi lượng rất quan trọng trong việc duy trì chức năng sinh lý, sinh hoá bình thường của tế bào và giảm nhẹ tác hại của các gốc tự do.

Nhiều kết quả nghiên cứu đã phát hiện thấy những tổ chức, cơ quan trong cơ thể dễ bị oxy hoá gây tổn thương như gan, da, mắt, tinh trùng v.v... nồng độ kẽm trong các tổ chức này cao hơn hẳn các bộ phận khác; và khi các tổ chức này mắc bệnh, như sinh khối u, năm giới thiếu năng sinh dục v.v.. sau khi bổ xung kẽm thường đạt được hiệu quả điều trị rất tốt. Kẽm là thuốc chống oxy hoá (antioxidant) quan trọng, điều này đã được nhiều học giả công nhận.

Selen là nguyên tố vi lượng tham gia vào cấu trúc Coenzym (nhóm phụ – prosthetic, phân phi protid, là những chất hữu cơ đặc hiệu, công tác – cofactor – làm tăng hoạt tính của các men 2 thành phần) của men chống oxy hoá glutathione peroxydaza, có đặc tính chống oxy hoá và tác dụng quan trọng trong điều tiết năng lực miễn dịch: Tuy vậy, không nên lạm dụng quá mức các nguyên tố vi lượng, bổ xung quá nhiều không những không có thêm bất kỳ lợi ích nào mà ngược lại có thể gây độc cho cơ thể.

Vitamin: có thể chia thành 2 loại chính là vitamin tan trong dầu và vitamin tan trong nước. Loại tan trong dầu bao gồm các vitamin A, E, D, K, loại tan trong nước có các vitamin B và C. Khả năng bài tiết các vitamin tan trong dầu không cao, tiêu thụ quá nhiều sẽ tích lũy tới mức có thể gây độc cho cơ thể. Các vitamin tan trong nước có hiệu suất bài tiết cao, nói chung không tích lũy trong cơ thể, có thể sử dụng với lượng lớn, rất ít sinh độc tính.

Vitamin A có quan hệ mật thiết với chức năng bình thường của thị giác, chức năng sinh lý thứ 2 của nó có liên quan đến sự hình thành và phát triển lành mạnh của tế bào thượng bì và sức tiến vết thương sớm liền miệng.

Thiếu vitamin A sẽ làm cho năng lực thích nghi với bóng tối của thị giác bị suy giảm, có thể mắc chứng mù bóng tối, sau đó sẽ xuất hiện các triệu chứng của sự phát triển không bình thường của tổ chức thượng bì như da khô, sần sùi dị thường và hình thành vẩy nến v.v...

Cơ chế tác dụng sinh lý chủ yếu của vitamin E và C là tác dụng chống oxy hoá, có thể loại trừ tác hại của các gốc peroxide (gốc tự do) của chất béo.

Trong các khâu then chốt của quá trình trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng của cơ thể có rất nhiều vitamin tham gia, nhất là vitamin thuộc nhóm B. Khi cơ thể thiếu một loại vitamin nào đó cần thiết cho một phản ứng chuyển hoá năng lượng trong quá trình trao đổi chất, sẽ gây trở ngại cho toàn bộ quá trình trao đổi chất, làm giảm công suất chuyển hoá năng lượng và năng lực vận động.

Vitamin B1, B2, acid nicotinic (factor PP) có quan hệ chặt chẽ với phản ứng trao đổi năng lượng của cơ thể, nhu cầu về các loại vitamin này tỷ lệ thuận với tổng nhiệt lượng hấp thụ của cơ thể; vì vậy người ta thống nhất lấy lượng vitamin ứng với 1 Kcal nhiệt năng cung cấp cho cơ thể để biểu thị nhu cầu về các loại vitamin này.

Vitamin B6 có quan hệ mật thiết với quá trình trao đổi chất của các acid loại vitamin nào đó trong thức ăn, biểu hiện sớm nhất là sự giảm dự trữ vitamin đó trong cơ quan, tổ chức của cơ thể, tiếp theo là những biểu hiện dị thường về chức năng sinh lý và sinh hoá, sau đó dẫn đến những tổn thất về mô học (cấu tạo) và cuối cùng xuất hiện các triệu chứng lâm sàng.

Thiếu nhẹ vitamin trong thời gian dài không nhất thiết xuất hiện các triệu chứng lâm sàng, nhưng sẽ giảm sút hiệu suất lao động (bao gồm cả lao động trí óc), cảm giác khó chịu, suy giảm sức đề kháng. Bởi vậy, lượng vitamin hợp lý cung cấp cho cơ thể không chỉ nhằm dự phòng phát sinh bệnh thiếu vitamin, mà quan trọng hơn là để có thể không ngừng nâng cao sức khoẻ.

Định lượng cung cấp vitamin:

Vitamin B1: 3 – 6 mg/ngày (khoảng 1mg/4185,5kj).

Vitamin B2: 2.5mg/ngày.

Vitamin C : 140mg/ngày, trong những ngày thi đấu là 200mg/ngày (cần tính đến hao hụt do đun nấu và chế biến).

Vitamin A: 5000 IU/ngày. VDDV các môn thể thao đòi hỏi thị lực hoạt động căng thẳng như bắn song, bóng bàn, đấu kiếm v.v.. cần 8000 IU/ngày.

Phân có thể ăn được trong các loại thực phẩm, ngoài các chất dinh dưỡng như đường, đạm, mỡ, sinh tố, muối vô cơ và nước v.v.. còn có chứa một lượng nhất định chất xơ, cũng là chất thuộc loại hydratcarbon, gọi chung là xơ thực phẩm. Các chất dinh dưỡng trong thực phẩm thông qua tiêu hoá hấp thụ, đại bộ phận được cơ thể tận dụng, các chất xơ thực phẩm sẽ thành chất bã và bài tiết ra ngoài. Các chất xơ thực phẩm có thể hạ thấp mức cholesterol trong máu, tăng nhu động đại tràng, phòng chữa táo bón, dự phòng u đại tràng; tác dụng của chất xơ thực phẩm ngày càng được mọi người coi trọng.

Định nghĩa thiếu dinh dưỡng: là bất kỳ sự mất bình thường rõ rệt nào của một hặc nhiều chỉ tiêu ổn định, nhất quán có liên quan đến chế độ dinh dưỡng, mà sự mất bình thường đó có thể dự phòng hoặc điều chỉnh thông qua bổ xung một lượng sinh lý thuốc của chất dinh dưỡng đó.

4.1.2. Các yêu cầu của chế độ dinh dưỡng hợp lý:

Dinh dưỡng hợp lý đòi hỏi phải có chế độ ăn uống cân bằng và đạt được sự cân bằng trên các mặt sau:

Cân bằng năng lượng:

Tổng nhiệt lượng cơ thể hấp thu cân bằng với tổng nhiệt lượng cơ thể tiêu hao, để tránh nhiệt lượng dư thừa chuyển hoá thành mỡ.

Cân bằng giữa các chất dinh dưỡng:

Các chất dinh dưỡng cần phải đồng thời tồn tại theo một tỷ lệ nhất định mới thoả mãn đầy đủ nhu cầu trao đổi chất của cơ thể. Một loại chất dinh dưỡng nào đó chiếm tỷ lệ quá cao, tất yếu sẽ ảnh hưởng đến sự tận dụng các chất dinh dưỡng khác. Cân bằng giữa các chất dinh dưỡng bao gồm các mặt sau:

1) Cân bằng giữa 3 chất dinh dưỡng sinh nhiệt. Tỷ lệ về trọng lượng giữa protid; lipid; glucid là 1 : 1 : 4 (tỷ lệ % nhiệt lượng của 3 chất dinh dưỡng trong tổng nhiệt lượng cung cấp cho cơ thể đã trình bày trong phần trước).

2) Cân bằng giữa các muối vô cơ và các nguyên tố vi lượng. Kẽm và sắt có tính cạnh tranh ức chế mạnh mẽ. Bổ xung kẽm quá nhiều sẽ làm cho cơ thể thiếu sắt, gây ra thiếu máu; ngược lại cung cấp quá nhiều sắt sẽ dẫn đến hiệu xuất hấp thu kẽm giảm và gây ra thiếu kẽm.

3) Cân bằng giữa các vitamin

4) Cân bằng giữa các chất protid và acid amin. Hấp thu quá ít hoặc quá nhiều một loại acid amin nào đó có thể gây cản trở cho sự tận dụng một số acid amin khác. Quá trình sinh tổng hợp protein, cơ thể cần đến lượng khác nhau về các loại acid amin. Các chất protid có chứa một tỷ lệ thích hợp các acid amin được gọi là protid có chất lượng ưu việt.

4.1.3. Những vấn đề cần chú ý khi bổ xung các chất dinh dưỡng:

Các chất dinh dưỡng thường có tác dụng hiệp đồng, bổ xung, lại có tác dụng chống đối, cản trở lẫn nhau. Vì vậy các chất dinh dưỡng trong thực phẩm cần phải cân đối, đạt được cân bằng trong ăn uống. Nếu ăn quá nhiều một loại chất dinh dưỡng nào đó, thường dẫn đến thiếu hụt một loại chất dinh dưỡng khác, sinh ra mất cân bằng dinh dưỡng; thí dụ bổ xung quá nhiều một loại chất đạm có thể gây ra mất nhiều Ca trong cơ thể. Hoặc như selen và vitamin E lại cùng có tác dụng hiệp đồng bảo vệ màng tế bào. Vì vậy không được lạm dụng bổ xung dinh dưỡng, cần có chuyên gia dinh dưỡng chỉ dẫn và căn cứ vào thực trạng của cơ thể mà quyết định.

Cung cấp quá lượng chất dinh dưỡng sẽ gây hại cho cơ thể, như các loại vitamin C, A và D v.v...

Uốn nắn tâm lý ỷ lại của VĐV trông chờ vào một số thuốc bổ, không có thuốc bổ thì không phát huy được trình độ luyện tập vốn có.

Một số phương pháp nâng cao dự trữ đường trong cơ thể:

A. Ăn nhiều chất bột, đường trong quá trình luyện tập; tỷ lệ nhiệt lượng của đường chiếm 65 – 70% tổng nhu cầu nhiệt lượng của cơ thể, hoặc 8 – 10 g/Kg trọng lượng cơ thể.

B. Kết hợp ăn uống và luyện tập để nâng cao dự trữ glycogene bằng 2 loại phương pháp sau:

1) Phương pháp “nạp” glycogene: Trước thi đấu 1 tuần lễ thực hiện 1 lần vận động đến kiệt sức, như chạy Marathon 15 – 20 Km, hoặc xe đạp với cường độ dưới cực hạn, bơi 90 phút; 3 ngày sau đó tiếp tục luyện tập, lượng chất đường trong ăn uống giảm thiểu tới mức mỗi ngày 250 – 350 g. Trước thi đấu 3 ngày, lượng chất bột

mỗi ngày nâng lên tới mức 500 – 600g. Bằng phương pháp này, trước thi đấu 1 ngày glycogene trong cơ bắp có thể tăng lên 2 – 4 lần, nhờ vậy mà nâng cao được sức bền.

2) Phương pháp “ nạp glycogene” cải tiến: Không cần 3 ngày vận động đến kiệt sức và ăn ít chất bột, mà trực tiếp 3 ngày trước thi đấu cho ăn nhiều chất bột, đường. Theo ý kiến của Sherman và cs. (1988), lượng đường mỗi ngày đạt tới 550g là được. Costill và cs. (1988) cho rằng trong 3 ngày nâng cao lượng chất bột trong bữa ăn, có thể cung cấp mỗi ngày 8 – 10 g/Kg trong lượng cơ thể.

3) Hội Y-học của IOC kiến nghị về phương pháp “ nạp glycogene” mới nhất như sau:

Trong luyện tập hàng ngày, thường xuyên cho ăn theo chế độ giàu chất bột. Trong tuần lễ trước thi đấu lớn (thời gian hi đấu không gián đoạn dài hơn 2 giờ) giảm dần lượng vận động, đồng thời nghỉ ngơi đầy đủ.

C. Trước thi đấu 4 giờ cho ăn một lần lượng đường lớn (140g), hoặc trước thi đấu 0 – 5 phút cho ăn đường (glucoza, fructoza, điêm tâm) có thể nâng cao được sức bền (ura khí).

Phương pháp “ nạp” glycogene trước hoặc trong những ngày thi đấu liên tục chủ yếu áp dụng đối với VĐV các môn thể thao sức bền ura khí (thời gian dài, nhu cầu oxy từ 65 – 80% VO₂max), không cần sử dụng đối với VĐV các môn sức mạnh, tốc độ; kho dự trữ glycogene của VĐV những môn thể thao này không thể cạn kiệt trong thi đấu; ngược lại, glycogene quá cao sẽ ảnh hưởng không tốt đến năng lực vận động.

Thiếu vitamin ở vận động viên:

Trong số 13 loại sinh tố, phần lớn các vitamin tan trong nước và vitamin E tham gia vào quá trình trao đổi chất. Về lý thuyết có thể nói, nhu cầu vitamin tăng lên có thể do các nguyên nhân sau đây:

1) Khả năng hấp thụ của đường ruột giảm sút: Trong vận động, hưng phấn thần kinh giao cảm tăng lên, phó giao cảm bị ức chế; máu tập trung vào các cơ quan vận động, lưu lượng máu giảm thiểu trong hệ tiêu hoá, thậm chí thiếu máu, vì vậy chức năng tiêu hoá, hấp thụ của dạ dày, đường ruột giảm sút.

2) Lượng vitamin bài tiết qua mồ hôi và nước tiểu tăng lên.

3) Tính thích ứng sinh hoạt hoá thay đổi: Luyện tập thường xuyên sẽ kích thích, thúc đẩy cơ thể thích nghi với những biến đổi về sinh hoá trong quá trình trao đổi chất, do vậy làm cho nhu cầu về một loại chất dinh dưỡng nào đó tăng lên, bao gồm cả nhu cầu về các loại vitamin, vì vậy gây nên sự thiếu hụt vitamin cho cơ thể.

Những môn thể thao đòi hỏi thị lực hoạt động căng thẳng, trong máu VĐV thường thiếu vitamin A, gây nên bất lợi cho thị lực, sự lành mạnh của da dẻ và năng lực miễn dịch của VĐV.

Thiếu hụt các vitamin tan trong nước chủ yếu là B1 và B2, điều này có liên quan đến sự ít dinh dưỡng thực chính (gạo, bột mỳ), nhất là các loại lương thực phụ (ngô, khoai, các loại đậu v.v..), và thiếu rau xanh trong khẩu phần ăn của VĐV; khiến cho lượng B1 trong 1 Kcal nhiệt lượng lương thực cũng giảm theo. Thiếu B1 và B2 sẽ gây ảnh hưởng bất lợi cho quá trình trao đổi chất của đường, sức bền hệ cơ và chức năng hệ thần kinh, tim mạch, tiêu hoá v.v...

Ăn uống không đầy đủ sẽ gây ra thiếu vitamin, trong đó dễ thiếu nhất là acid folic, B1, B6, B12 và E. Bổ xung vitamin có thể khôi phục được năng lực vận động đã bị suy giảm do thiếu vitamin gây ra, nhưng bổ xung thêm nữa sẽ không có tác dụng thúc đẩy nâng cao năng lực vận động; những VĐV đã được cung cấp đủ vitamin, bổ xung thêm là vô nghĩa.

Chế độ dinh dưỡng nghèo nhiệt lượng cần bổ xung thêm sắt, magnesium (Mg), kẽm và vitamin B12. Ăn uống giàu nhiệt lượng cần bổ xung thêm vitamin nhóm B.

Thiếu muối khoáng: Kết quả điều tra trong thời gian gần đây đã làm rõ tình trạng đa số VĐV thương thiếu kẽm, magnesium và đồng (Cu); một số VĐV nữ còn thiếu cả sắt và calcium.

Thiếu các nguyên tố vi lượng trong cơ thể VĐV có liên quan đến sự tiêu hao lớn, khả năng hấp thu kém và nhu cầu tương đối cao về các nguyên tố đó. Dinh dưỡng thiếu nguyên tố vi lượng có thể ảnh hưởng không tốt đối với năng lực miễn dịch, khả năng chống các gốc tự do và năng lực vận động của VĐV.

Bổ xung dư thừa vitamin và muối khoáng, ngoài khả năng sản sinh một số yếu tố có tác dụng kích thích tâm lý, hoàn toàn không có bất kỳ lợi ích nào đối với VĐV đã được cung cấp chế độ dinh dưỡng đầy đủ. Ngược lại cung cấp quá liều lượng sẽ có hại cho cơ thể, từ chất dinh dưỡng trở thành độc tố.

Coi trọng đúng mức bổ xung nước: Trước khi cảm thấy khát nước, có khả năng cơ thể đã bị mất nước nhẹ; vì vậy không thể chờ they khát mới uống. Cũng có thể nói miệng khát không phải là chỉ tiêu nhạy cảm của sự mất nước trong cơ thể.

Mất nước ảnh hưởng rất rõ đến chức năng hệ tim mạch và hệ điều nhiệt. Khi lượng nước bị mất trong luyện tập vượt quá 2% trọng lượng cơ thể, nhịp tim và thân nhiệt đều tăng cao; mất nước ở mức 4 - 5% trọng lượng cơ thể, năng lực vận động ưa khí sẽ giảm 20% trong thời gian dài. Vì vậy bổ xung nước trong khi vận động là

rất quan trọng, có thể giúp cơ thể không bị tổn thương vì nhiệt, duy trì được năng lực vận động.

Bổ xung nước sau vận động tốt nhất dùng dịch đường – muối khoáng. Các loại nước giải khát có chứa cafein (như cô-la) có tác dụng lợi niệu, những tác dụng bổ xung nước không bằng nước sôi để nguội, và nước sôi để nguội không bằng dịch đường – muối khoáng. Các loại nước giải khát có chất điện giải, đặc biệt là các nước giải khát có ion Na có tác dụng kích thích ruột non hấp thụ chất lỏng, không những bù được nước mà cả muối khoáng bị mất trong vận động.

Tác dụng của nước giải khát thể thao chủ yếu là bù đắp nhanh lượng nước bị mất, trên cơ sở tác dụng này, nếu pha chế thêm đường còn có tác dụng bổ xung năng lượng. Yếu tố quyết định nước giải khát của VĐV tốt hay không là tốc độ tiêu hoá ở dạ dày và hấp thu nước ở ruột non; nồng độ đường trong nước giải khát càng cao, tốc độ tiêu hoá ở dạ dày càng chậm..

Nói chung nồng độ đường trong nước giải khát của VĐV là 5 – 8% đường mía hoặc đường kép của glucoza. Tốc độ tiêu hoá ở dạ dày đối với loại nước uống này bằng hoặc hơi thấp hơn tốc độ tiêu hoá đối với nước trắng, nhưng sự khác biệt này không bao hàm ý nghĩa sinh lý. Nồng độ đường càng cao càng bất lợi cho sự tiêu hoá của dạ dày, vì vậy kiến nghị lượng đường từ 30 – 80 g/L là nồng độ đường tốt nhất của nước giải khát dùng để bổ xung nước cho VĐV.

Cần uống đủ nước để bảo đảm lượng nước thích đáng cho cơ thể:

- 1) Trước luyện tập 60 phút uống 600 ml nước.
- 2) Những ngày nóng nực, trước buổi tập 15 – 20 phút uống 400 ml nước lạnh 8 – 12 độ C (dạ dày tiêu nước lạnh nhanh hơn nước nóng).
3. Trong vận động, cách 10 – 15 phút uống 200 ml nước sôi để nguội.
- 4) Sau luyện tập kịp thời bổ xung nước.
- 5) Nước giải khát dùng để bổ xung nước có thể pha thêm đường glucoza hoặc đường saccharoza, nhưng nồng độ không quá 5 – 8%.
6. Cần thường xuyên tự kiểm tra tình trạng nước tiểu của mình, nếu thấy lượng nước tiểu ít, màu sắc sẫm hơn, đều là dấu hiệu cần uống thêm nhiều nước. Trước và sau buổi tập cần cân đo trọng lượng cơ thể, cứ giảm 0,5 Kg phải bổ xung 500 ml nước.

2.3. Xây dựng quy chế ăn uống hợp lý.

Nguyên nhân gây ra mất cân bằng dinh dưỡng của VĐV như đã nêu trên, là chưa coi trọng đúng mức đến dinh dưỡng hợp lý trong thể thao, không sử dụng chế

độ điều phối dinh dưỡng một cách khoa học; để cho VĐV tự ăn uống thêm theo thói quen và sở thích của họ là nguyên nhân chủ yếu. Vì vậy, các đội thể thao cần có người có chuyên môn, chuyên trách điều phối dinh dưỡng cho bữa ăn. Dưới đây nêu lên một số kiến nghị để đáp ứng tình hình thực tiễn hiện nay:

Thoả đáng về nhiệt lượng: Nếu nhiệt lượng đầy đủ, được cung cấp từ nhiều nguồn thực phẩm có hàm lượng dinh dưỡng phong phú thì rất ít xảy ra khả năng mất cân bằng dinh dưỡng.

Cần ăn đa dạng về chủng loại và phong phú về chem. chất: Chúng loại thức ăn càng nhiều, khả năng cơ thể hấp thu toàn diện các chất dinh dưỡng càng cao. Giảm bớt dầu, mỡ để bảo đảm hấp thu tỷ lệ hydratcarbon cao; khiến VĐV rất gầy cũng có đủ dự trữ mỡ (từ hấp thụ đường).

1) Tăng lượng hydratcarbon: 60 – 70% tổng nhu cầu nhiệt lượng phải do hydratcarbon cung cấp, hoặc mỗi ngày cần ăn khoảng 600g hydratcarbon.

2) Cố gắng ăn nhiều loại ngũ cốc, hoa quả, rau xanh và các loại đậu: các loại này thức ăn này, ngoài khả năng cung cấp lượng lớn chất sơ thực phẩm tự nhiên, còn cho nhiều loại vitamin và muối khoáng.

3) lượng protid thích đáng: mỗi ngày 1 – 2 g/Kg trọng lượng cơ thể là đủ đối với đa số VĐV (căn cứ tỷ lệ % protid có trong thực phẩm để xác định).

4) Chú ý bổ xung thể dịch bị mất:

Biểu bảng phụ: Tiêu hao nhiệt năng/giờ trong các hoạt động thể thao

Các hoạt động	Tiêu hao nhiệt năng(Kcal/giờ)	
Vận động cường độ trung bình	330	270
Bóng rổ	720	600
Bóng bầu dục	490	410
Trượt băng`	380	320
Chạy (7 phút/dậm)	890	730
Chạy chem. (10 phút/dậm)	720	540
băng việt dã	660	540
lội	990	820
nhẹ)	620	510
	590	220

Theo ACSM Nutrr & Sports Performance

Ước tính nhu cầu nhiệt lượng trong luyện tập 4 giờ/ngày của

Vận động viên thanh thiếu niên và người trưởng thành (Kcal).

Tuổi	Giới tính	Nhu cầu nhiệt lượng/ngày tập	Không tập
------	-----------	------------------------------	-----------

15-18	Nam	4800 – 6000	2800
19-22	Nam	4990 – 6100	2900
23-50	Nam	4700 – 5500	2700
15-18	Nữ	3700 – 4900	2100
19-22	Nữ	3700 – 4900	2100
23-50	Nữ	3600 – 4400	2000

Theo Hout koopa 1984

Nhu cầu nhiệt lượng trong các môn thể thao (Kcal)

Môn thể thao	Nam	Nữ
Thể dục, điền kinh, cử tạ, bóng bàn	3000 – 4000	2700 - 3500
Bóng đá, kiếm, bơi, bóng rổ, chạy (400, 1500, 3000)	4000 – 5500	3500 – 4000
Chạy (10.000m) chèo thuyền, đua xe	5000 – 6500	5000 – 6000
Đua xe, trượt tuyết, Marathon (50 Km hoặc lớn hơn 50 Km)	>8000	>8000

Theo Samiose Orbeta 1995

5. Hồi phục sức khỏe cho VĐV thể thao thành tích cao

Trong những thập kỷ 50- 60 (thế kỷ XX) về trước, những VĐV có trình độ cao chỉ tập luyện 4- 6 lần/tuần, mỗi lần khoảng 1,5- 2 giờ (V.M. Volcov, 1972; S.M. Vaisekhovski, 1976...), nhưng hiện nay họ tập luyện 6- 8 lần/tuần, ở những thời điểm quyết định có thể tập luyện 6- 8 giờ/ngày. Như vậy, chỉ sau một số năm, khối lượng vận động của VĐV tăng trung bình 2- 3 lần. Đạt được điều đó là do các kiến thức, thành tựu của sự phát triển khoa học kỹ thuật ngày càng được ứng dụng rộng rãi trong lĩnh vực thể thao. Dựa trên các kiến thức y- sinh học hiện đại, chương trình huấn luyện thể thao (chu kỳ huấn luyện nhỏ, chu kỳ huấn luyện lớn, khối lượng và cường độ, tần số thực hiện các bài tập tập luyện) ngày càng được xây dựng một cách hợp lý. Bên cạnh đó việc áp dụng các biện pháp hồi phục y- sinh đóng vai trò đặc biệt quan trọng.

5.1. Các nguyên tắc chung sử dụng các phương tiện hồi phục trong thể thao

Tăng khối lượng và cường độ các bài tập tập luyện là yếu tố quan trọng góp phần nâng cao năng lực vận động. Tuy nhiên sự tăng đột ngột khối lượng và cường độ các bài tập tập luyện dẫn đến căng thẳng trường diễn hệ thống vận động, các biến đổi hình thái và chức năng trong các cơ quan và các tổ chức mô, xuất hiện chấn thương và bệnh tật. Vì vậy vấn đề hồi phục cũng có vai trò quan trọng như chính sự tập luyện, bởi vì không thể nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu thể thao chỉ nhờ có khối lượng và cường độ của bài tập.

Sự thống nhất của các quá trình ảnh hưởng của gánh nặng thể lực và các quá trình hồi phục là điều kiện tiên quyết (tiền đề) nâng cao hiệu quả của các bài tập. Dưới ảnh hưởng của gánh nặng thể lực trong cơ thể diễn ra đồng thời hai quá trình là hồi phục và thích nghi.

Cần phải tiến hành kiểm tra các quá trình thích nghi và mức độ chịu đựng của VĐV đối với bài tập. Trên cơ sở các số liệu thu được để lập kế hoạch sử dụng các phương tiện hồi phục phù hợp.

Tính chịu đựng đối với các bài tập thể lực phụ thuộc vào các quá trình hồi phục. Khi các quá trình hồi phục diễn ra nhanh ta có thể tăng cường độ các bài tập cũng như tần số các bài tập. Nếu sự hồi phục diễn ra không hoàn toàn, thì sự lặp lại các bài tập sẽ dẫn đến phát triển trạng thái mệt quá sức hay phá vỡ các quá trình thích nghi.

Một trong các nhiệm vụ quan trọng của thể thao hiện đại là xác định kịp thời trạng thái chức năng của VĐV, đưa ra sự điều chỉnh quá trình huấn luyện và tiến hành các biện pháp hồi phục.

Tăng nhanh sự hồi phục bằng sự tác động có định hướng lên các quá trình hồi phục là một trong các đòn bẩy của sự điều khiển các quá trình huấn luyện. Tăng nhanh quá trình hồi phục có thể đạt được bằng cách tự nhiên (hồi phục diễn ra nhanh một cách tự nhiên là một trong các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện) cũng như bằng các tác động định hướng lên diễn biến của các quá trình hồi phục với mục đích kích thích chúng.

Đặc điểm của thể thao hiện đại là VĐV thường xuyên phải tập luyện và thi đấu trong thời gian dài với cường độ và khối lượng vận động ở ngưỡng của các khả năng chức năng của mình (đôi khi có thể vượt), để cân bằng giữa mong muốn đạt thành tích thể thao cao và nguy cơ căng thẳng các hệ thống của cơ thể và xuất hiện các biến đổi bệnh lý gây ra bởi các gánh nặng thể lực tối đa. Bởi vậy, sự tác động tích cực lên các quá trình hồi phục bằng cách kích thích chúng, với việc sử dụng các phương tiện hồi phục khác nhau có ý nghĩa quan trọng hàng đầu (B.C. Gippenreiter, 1966; A.A. Biriukov, A.A. Kapharov, 1968; V.M. volcov, 1972; V.M. Diachcov, 1977; A.N. Buroviux, 1985; N.D. Graievskaia 1987; V.Y. Avanev, V.Y. Taliusev, 1974; V.V. Rozenblat, 1975; A.N. Buroviux, 1982; A.V. chogovaze, L.A. Butchenco, 1984; A.F. Cianiacov, 1987; V.I. Dubrovski, 1991; V.I. Dubrovski, 1999...).

Hiện nay, sự hồi phục đã được coi là một bộ phận không thể tách rời của quá trình huấn luyện. Do đó việc ứng dụng thực tế các phương tiện hồi phục khác nhau trong hệ thống đào tạo VĐV là cơ sở để tiếp tục nâng cao hiệu quả tập luyện và nhằm đạt được mức độ chuẩn bị thể lực tốt.

Theo ý kiến của các nhà khoa học để tạo điều kiện cho quá trình hồi phục và thích nghi diễn ra thoả đáng có thể được thực hiện trong hai hướng:

- + Xây dựng chương trình học tập- tập luyện hợp lý
- + Sử dụng có định hướng các phương tiện hồi phục năng lực vận động.

5.2. Phân loại các phương tiện hồi phục

Vấn đề hồi phục được phát triển theo hai hướng. Hướng thứ nhất là hồi phục chữa bệnh- hồi phục sức khoẻ và năng lực vận động sau bệnh tật, chấn thương, căng thẳng trường diễn, tập luyện quá sức.... Hồi phục chữa bệnh được coi như một bộ phận của hệ thống các phương pháp chữa bệnh. Hướng thứ hai có tính chất phòng ngừa- hồi phục năng lực vận động. Nó là một tổ hợp các tác động chuyên môn, nhằm loại trừ nhanh sự mệt mỏi và thúc đẩy nhanh sự hồi phục trạng thái chức năng của cơ thể VĐV, năng lực vận động của họ sau các gánh nặng thể lực căng thẳng (A.F. Ciniacov, 1987).

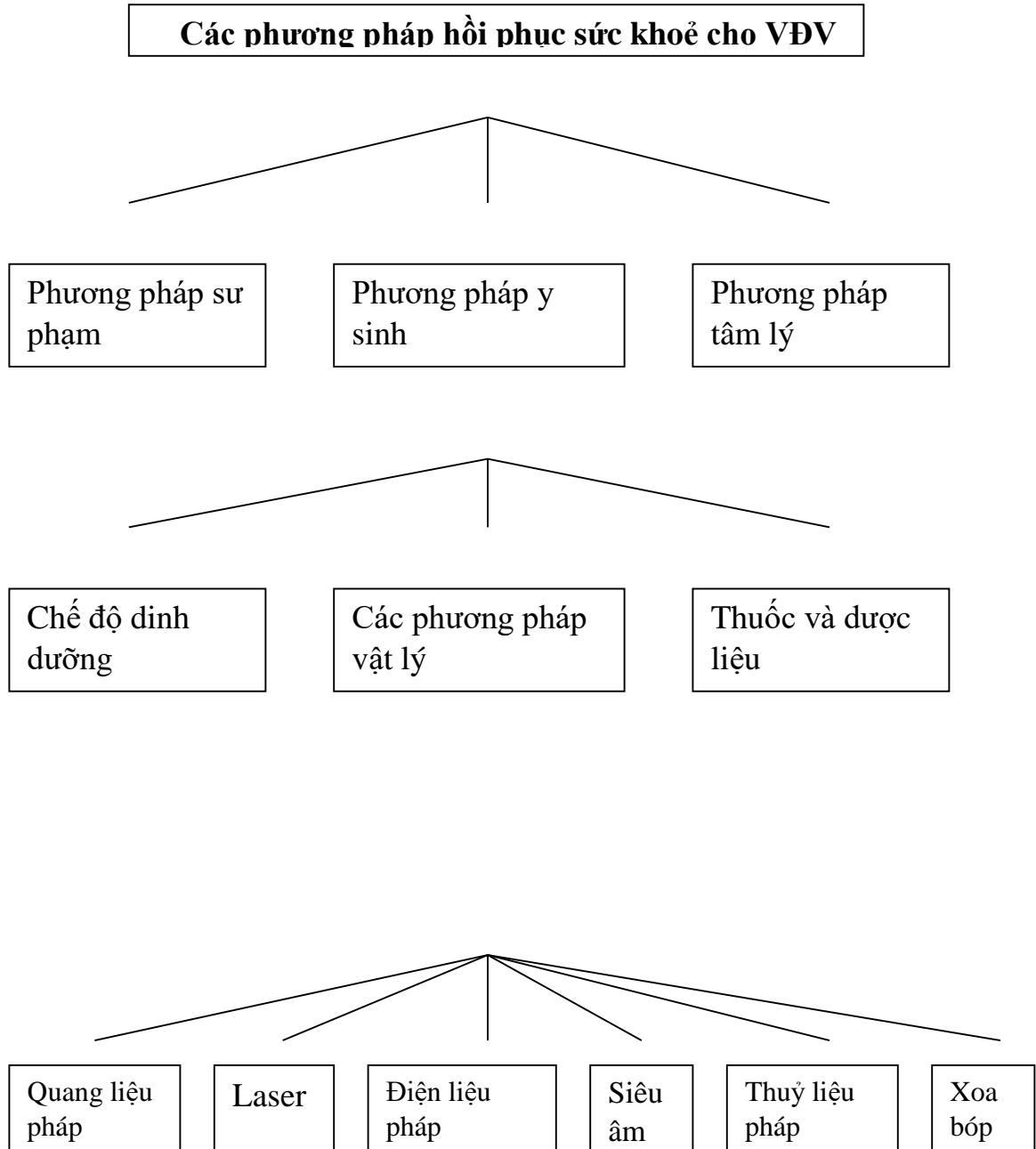
Trong thực tế thể thao, người ta phân ra làm hai hướng quan trọng sử dụng các phương tiện hồi phục.

- + Thứ nhất là sử dụng các phương tiện hồi phục trong giai đoạn thi đấu với tác động định hướng lên các quá trình hồi phục không chỉ sau khi kết thúc bài tập thi đấu mà còn ngay trong quá trình thi đấu, trước mỗi hiệp đấu mới.
- + Thứ hai là sử dụng các phương tiện hồi phục hàng ngày trong quá trình huấn luyện. Và như vậy cần phải khẳng định rằng, các phương tiện hồi phục theo bản chất có thể trở thành gánh nặng lao động bổ xung, tăng cường ảnh hưởng đối với cơ thể.

Cho đến thời gian này có rất nhiều phương pháp và phương tiện hồi phục được nghiên cứu và ứng dụng trong thực tế thể thao. Các phương tiện hồi phục được phân loại theo các dấu hiệu khác nhau: Hướng và cơ chế tác dụng, thời gian sử dụng, điều kiện áp dụng... Cách phân loại được sử dụng rộng rãi nhất trong thể thao là chia các phương tiện hồi phục thành ba nhóm lớn:

- Nhóm các biện pháp sư phạm;
- Nhóm các biện pháp tâm lý;
- Nhóm các biện pháp y- sinh học.

Sơ đồ tổng quát các phương pháp hồi phục cho VĐV



Sự kết hợp sử dụng các biện pháp này dựa trên định hướng của quá trình tập luyện, nhiệm vụ và giai đoạn huấn luyện, tuổi tác, trạng thái và mức độ chuẩn bị thể lực tạo nên hệ thống hồi phục.

Các phương tiện hồi phục sư phạm Đảm bảo hiệu quả hồi phục nhờ xây dựng chế độ tập luyện và sinh hoạt phù hợp. Nhóm phương pháp này được coi là cơ

bản vì các phương tiện hồi phục khác (tâm lý hay y-sinh học) chỉ phát huy hiệu quả tối đa khi tập luyện và nghỉ ngơi có tính khoa học và hợp lý. Để đạt được hiệu quả tập luyện tối đa thoả đáng với khả năng của cơ thể cần phải:

- Xây dựng bài tập hợp lý, nghĩa là gánh nặng thực hiện phải tương ứng với trạng thái sức khoẻ, mức độ chuẩn bị thể lực (khả năng chức năng) và tuổi của người tập.
- Kết hợp một cách hợp lý huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn.
- Sử dụng luân phiên, xen kẽ các bài tập có cường độ và khối lượng khác nhau.
- Xây dựng kế hoạch tập luyện và thi đấu hợp lý trong chu kỳ nhỏ, chu kỳ trung bình và chu kỳ lớn.
- Tập luyện ở vùng núi cao, nhằm rèn khả năng thích nghi với thiếu oxy của cơ thể VĐV.
- Chế độ sinh hoạt cá nhân hợp lý.
- Xây dựng bài tập cụ thể hợp lý- tạo trạng thái tâm lý tập luyện tốt.
- Cá nhân hoá các bài tập khởi động và các bài tập kết thúc.
- Tận dụng hiệu quả của hiệu ứng nghỉ ngơi tích cực và thư giãn.

Các phương pháp tâm lý nhằm mục đích điều hoà nhanh chóng các trạng thái tâm lý sau các bài tập luyện và thi đấu căng thẳng, tạo điều kiện cho sự hồi phục các chức năng của các hệ thống sinh lý và năng lực vận động, tạo ra trạng thái tâm lý tốt, nâng cao khả năng huy động các nguồn dự trữ của cơ thể đảm bảo cho hoạt động cơ.

Theo A.V. Chogovadze và L.A. Butchenco (1994) các biện pháp hồi phục tâm lý được chia thành hai nhóm: 1) Nhóm các biện pháp tâm lý- sự phạm bao gồm: không khí quan hệ tập thể giữa các VĐV và giữa VĐV và huấn luyện viên, cán bộ quản lý; phân trách nhiệm, vị trí VĐV trong đội dựa trên trình độ mỗi VĐV và phải chú ý đến nguyện vọng của mỗi VĐV; điều kiện sinh hoạt và tập luyện thi đấu tiện nghi, tạo sự thoải mái; các hình thức nghỉ ngơi thú vị, thoải mái. 2) Nhóm các biện pháp tâm lý- vệ sinh bao gồm: tăng thời gian ngủ nghỉ, ảnh hưởng của ánh sáng, nhạc, một số biện pháp giãn cơ, sử dụng một số thuốc để cân bằng các quá trình thần kinh.

Các phương tiện hồi phục y- sinh học được sử dụng rộng rãi trong lĩnh vực thể thao là: dinh dưỡng hợp lý, sử dụng các vitamin, các dược chất, các chất tạo thích nghi- adaptogen, các chất ảnh hưởng lên các quá trình năng lượng, các yếu tố vật lý (điện trị liệu, thủy trị liệu, ánh sáng trị liệu, điều trị oxy áp suất cao)...

Cơ chế ảnh hưởng của các phương tiện này là sự kết hợp giữa các ảnh hưởng không đặc hiệu (tác động lên khả năng thích nghi của cơ thể- tăng cường khả năng miễn dịch, tính chịu đựng của cơ thể với các yếu tố bất lợi) và các ảnh hưởng đặc hiệu nhằm mục đích hồi phục các nguồn dự trữ năng lượng và dự trữ tái tạo của cơ thể bị tiêu hao trong quá trình hoạt động cơ, hồi phục sự cân bằng vitamin, các nguyên tố vi lượng, sự điều hoà nhiệt, tăng hoạt tính men, và kết quả là làm cho các quá trình hồi phục diễn ra một cách dễ dàng.

Dựa trên tính chất ảnh hưởng, các phương tiện hồi phục y- sinh được chia thành các nhóm (bảng 1.4).

Bảng 1.4

Các phương tiện hồi phục	Tính chất ảnh hưởng
Nhóm có ảnh hưởng toàn bộ cơ thể	
Tắm hơi, tắm hơi khô, xoa bóp toàn bộ cơ thể dùng tay và dùng máy	ảnh hưởng lên các hệ thống chức năng quan trọng nhất của cơ thể VĐV
Nhóm có ảnh hưởng tăng trương lực chung của cơ thể	
Một số liệu pháp điện, xoa bóp khu trú Xoa bóp hồi phục Xoa bóp khởi động, tắm bồn nước xoay (bể tắm rung)	Tăng trương lực chung của cơ thể Chủ yếu có tác dụng thư giãn Có tác dụng tăng hưng phấn, kích thích
Nhóm có tác dụng chọn lọc	
Tắm nước ấm hay nước nóng, một số liệu pháp ánh sáng trị liệu như hồng ngoại trị liệu, chiếu tia cực tím	ảnh hưởng lên các cơ quan, hệ thống cụ thể

Ngoài những phương tiện kể trên, còn phải kể đến dinh dưỡng hợp lý, một số dược phẩm và vitamin (V.N. Platonov, 1980, 1997; N.D. Graievskaja, 1987; V.P. Zotov, 1990; V.I. Dubrovski, 1991...)

A.V. Chogovagze và L.A. Butchenco, (1984)... đã chia các phương tiện hồi phục y- sinh học thành hai nhóm lớn là dùng các yếu tố vật lý (điện trị liệu, ánh sáng trị liệu, thủy trị liệu, tắm hơi, xoa bóp) và dùng thuốc, dinh dưỡng hợp lý, các loại vitamin.

Anh hưởng đến sự hồi phục và khả năng lao động còn có một số yếu tố như: điều kiện thời tiết và khí hậu, tình trạng trang thiết bị (địa điểm thi đấu, dụng cụ, quần áo...), chế độ sinh hoạt trong ngày, khả năng chống đỡ với các điều kiện bất lợi môi trường và tác nhân gây bệnh (vi khuẩn), tổ chức dinh dưỡng... Chiến thuật sử dụng các phương tiện hồi phục vệ sinh dựa trên các quy luật sinh học chung về sự phát triển các phản ứng có tính chất bảo vệ của cơ thể VĐV trong khi thực hiện bài tập (hồi phục.), ngay sau khi kết thúc bài tập (hồi phục sớm) và thời gian sau đó (hồi phục muộn). Việc thực hiện chế độ vệ sinh trong ngày, kết hợp thực hiện một cách hợp lý các biện pháp (ngủ, dinh dưỡng, các bài tập) có ý nghĩa quan trọng.

Tăng cường độ của quá trình tập luyện có thể dẫn đến phá vỡ khả năng thích nghi của VĐV đối với sự gia tăng gánh nặng lao động thể lực. Xuất hiện sự cần thiết phải bình thường hóa trạng thái thần kinh tâm lý của VĐV, Làm dịu bớt các tác động tiêu cực của của sự căng thẳng thần kinh tâm lý và thúc đẩy các quá trình hồi phục. Theo V.U. Avanesov, 1973, V.N. Platonov, 1980, 1997; N.D. Graievskaja, 1987; V.P. Zotov, 1990; V.I. Dubrovski, 1991, 1998... để giảm bớt mức độ căng thẳng thần kinh tâm lý và mệt mỏi thần kinh tâm lý trong giai đoạn huấn luyện căng thẳng, đặc biệt là trong giai đoạn thi đấu cần phải sử dụng các phương tiện hồi phục tâm lý. Để điều khiển trạng thái tâm lý và giảm bớt căng thẳng thần kinh tâm lý ở VĐV các nhà khoa học đã đề nghị dùng các biện pháp sau: Thôi miên, đảm bảo ngủ- nghỉ ngơi thoải đáng, tập luyện điều hoà thần kinh tâm lý, liệu pháp tâm lý chữa bệnh, sử dụng một số loại thuốc dẫn cơ, các bài tập thở, điều kiện sinh hoạt thuận lợi thoải mái, một số hình thức giả trí...

5.3. Một số đặc điểm của phương pháp sử dụng các phương tiện hồi phục.

Các nguyên nhân chủ yếu của sự phát triển mệt mỏi trong thực hiện các gánh nặng lao động thể lực có công suất khác nhau cần phải được tính đến khi tiến hành các biện pháp hồi phục. Các biện pháp này cần phải được chú trọng vào khâu là nguyên nhân chính làm hạn chế năng lực vận động. Như trong các loại hình vận động đòi hỏi phát triển sức bền (chạy cự ly dài, đua xe đạp, trượt tuyết...) trước tiên, các phương tiện hồi phục phải được tập trung để hồi phục hệ thống tim mạch và trao đổi

sinh hoá. Trong các bài tập sức bền tốc độ (cử tạ, võ vật, đẩy tạ...), đòi hỏi cao đối với sự chính xác của động tác, chức năng của các cơ quan cảm giác, phân tích và bộ máy thần kinh cơ thì việc lựa chọn các phương tiện hồi phục thúc đẩy sự hồi phục nhanh chức năng hệ thống thần kinh, các cơ quan phân tích và bộ máy thần kinh cơ cần được chú ý trước tiên. Đối với các loại hình thể thao này cần phải nhớ rằng các phương tiện hồi phục còn được sử dụng trong các giai đoạn nghỉ giữa các hiệp hay sau mỗi động tác (xoa bóp, thở oxy, liệu pháp tâm lý...)

Sự lựa chọn các phương tiện hồi phục, tỷ trọng của phương pháp này hay phương pháp kia, sự kết hợp của chúng, liều lượng, thời gian, chiến thuật sử dụng được quy định bởi trạng thái cụ thể của VĐV, tình trạng sức khỏe, trình độ tập luyện, khả năng hồi phục của cá nhân mỗi VĐV, loại hình thể thao, giai đoạn và phương pháp huấn luyện, tính chất của bài tập, chế độ sinh hoạt, giai đoạn của sự hồi phục... Tuy nhiên trong tất cả các trường hợp, để đảm bảo hiệu quả hồi phục cao, sự sử dụng các phương tiện hồi phục phải cần phải dựa trên **các nguyên tắc chung**:

+ Tính tổng hợp, tức là sự kết hợp sử dụng các biện pháp của cả ba nhóm và các biện pháp khác nhau trong cùng một nhóm với mục đích đồng thời tác động lên các chức năng quan trọng của cơ thể- chức năng vận động, các quá trình thần kinh, trao đổi chất và năng lượng, trạng thái miễn dịch...

+ Tính đến đặc điểm cá thể của cơ thể VĐV.

+ Tính dung hợp và kết hợp hợp lý, nghĩa là một số phương pháp tăng cường tác dụng của nhau (tắm hơi và xoa bóp dùng nước), một số loại khác ngược lại có tác dụng hạn chế tác dụng của nhau (tắm lạnh và các biện pháp điện liệu pháp

+ Tính an toàn của các phương tiện hồi phục được sử dụng (về sự không gây hại và độc) chủ yếu là các dược chất.

+ Các phương tiện hồi phục cần phải phù hợp với nhiệm vụ và giai đoạn huấn luyện, tính chất của bài tập cụ thể.

+ Không được sử dụng lâu dài (một cách hệ thống) các phương tiện hồi phục có tác dụng mạnh (chủ yếu là các dược chất) để tránh các hậu quả bất lợi

A.N. Buroviux (1982) cho rằng sự sử dụng một cách đúng đắn các phương tiện hồi phục chỉ khi giải quyết các vấn đề sau:

+ Xác định được hệ thống chức năng của cơ thể đóng vai trò quyết định trong thực hiện gánh nặng và là yếu tố cản trở năng lực vận động, và cần phải chú ý đến tính không đồng bộ diễn biến của các quá trình hồi phục chịu sự kích thích của các

phương tiện hồi phục được sử dụng. Chỉ có như vậy mới có thể đạt được sự hồi phục năng lượng vận động của VĐV trong một thời gian ngắn nhất.

+ Nghiên cứu và lựa chọn công nghệ sử dụng hợp lý các phương tiện khác nhau trong tổ hợp các phương tiện.

+ Lựa chọn các phương pháp đánh giá hiệu quả sử dụng các tổ hợp phương tiện hồi phục, và hoàn thiện các hình thức tổ chức thực hiện các biện pháp hồi phục trong hệ thống huấn luyện thể thao.

Chiến thuật sử dụng các phương tiện hồi phục phụ thuộc vào chế độ các bài tập tập luyện. Để đảm bảo có hiệu quả hồi phục nhanh cần phải tuân theo các yêu cầu sau:

+ Nếu khoảng thời gian nghỉ giữa các buổi tập trong vòng 4- 6 giờ thì các biện pháp hồi phục phải được sử dụng ngay sau khi kết thúc bài tập.

+ Cường độ của các quá trình hồi phục đạt cao nhất ở thời điểm ngay sau khi kết thúc buổi tập, sau đó giảm dần. Bởi vậy, hiểu một cách lôgic thì việc sử dụng các phương tiện hồi phục nhằm thúc đẩy các quá trình hồi phục nên bắt đầu ở thời điểm khi mà tốc độ của các quá trình hồi phục tự nhiên giảm.

+ Các phương tiện hồi phục có tác dụng tổng thể cần phải được thực hiện trước các phương tiện có tác dụng cục bộ. Như một số phương tiện điện liệu pháp phải được tiến hành sau khi xoa bóp chung (toàn bộ cơ thể).

+ Không nên sử dụng lâu một loại phương tiện, trong đó các phương tiện có tác dụng khu trú cần phải được thay đổi thường xuyên hơn các phương tiện có ảnh hưởng chung đến toàn bộ cơ thể.

+ Trong một ca hồi phục không nên sử dụng quá ba loại phương tiện khác nhau.

Theo V.H. Platonov, 1997 và một số tác giả khác thì việc sử dụng các phương tiện hồi phục góp phần gia tăng tổng khối lượng lao động trong các bài tập và cường độ thực hiện các bài tập riêng lẻ, có thể cho phép rút ngắn thời gian nghỉ giữa các bài tập, tăng số lượng bài tập với cường độ lớn trong chu kỳ huấn luyện nhỏ (tuần). Theo các tác giả thì việc sử dụng các phương tiện hồi phục có sự kết hợp hữu cơ (phù hợp) với cường độ, tính chất của các gánh nặng trong các bài tập tập luyện cho phép tăng lượng vận động trong các chu kỳ micro (có tính quyết định) lên khoảng 10- 15% cùng với thành tích tập luyện. Sử dụng các phương tiện hồi phục một cách hệ thống không những gia tăng tổng khối lượng vận động mà còn nâng cao các khả năng chức năng của các hệ thống đảm bảo năng lượng, phát triển các tổ chức thể lực đặc thù và thành tích tập luyện và thi đấu thể thao.

Dựa trên các kết quả của nhiều năm nghiên cứu, V.U. Avanesov (1988), A.F. Siniacov, 1987 [67], [115] đã đưa ra các yếu tố chính quy định sự cần thiết phải sử dụng rộng rãi các phương tiện và các phương pháp hồi phục khác nhau trong hệ thống huấn luyện thể thao:

1) Các phương tiện và phương pháp hồi phục khác nhau có các ảnh hưởng khác nhau lên sự hồi phục năng lực vận động của cơ thể VĐV.

2) Hiệu quả của việc sử dụng các phương tiện hồi phục phụ thuộc vào tính chất, khối lượng và cường độ của gánh nặng thể lực được thực hiện.

3) Sử dụng dài các phương tiện hồi phục giống nhau trong thời gian dài dẫn đến cơ thể thích nghi với chúng, và như vậy hiệu quả của các phương pháp hồi phục bị giảm. Cần phải luân phiên các phương tiện và tăng giảm liều thường xuyên (sự thích nghi của cơ thể với các phương tiện hồi phục như xoa bóp áp lực, kích thích điện, ganvanic... diễn ra nhanh hơn so với các phương tiện như tắm hơi nóng, tắm hơi khô, tắm nước nóng...)

4) Kết hợp sử dụng đúng đắn các phương tiện hồi phục cụ thể trong tổ hợp có thể làm gia tăng đáng kể hiệu quả hồi phục.

5) Sự nâng cao trạng thái chức năng của cơ thể phụ thuộc vào chiến thuật và trình tự sử dụng các phương tiện hồi phục.

6) Sử dụng các phương tiện hồi phục một cách có kế hoạch trong hệ thống huấn luyện thể thao thúc đẩy sự gia tăng của các tố chất thể thao chuyên môn của VĐV.

7) Sử dụng có định hướng các phương tiện hồi phục giảm đáng kể nguy cơ chấn thương thể thao.

8) Sự linh hoạt của các phương pháp sử dụng các phương tiện hồi phục trước, trong và sau thực hiện các bài tập tập luyện và thi đấu cho phép nâng cao hiệu quả tập luyện của bài tập, phát triển phong độ thể thao của các VĐV.

9) Thực hiện một cách định hướng các biện pháp hồi phục (có tính tổ hợp) thúc đẩy khả năng hoàn thành các bài tập có lượng vận động lớn của VĐV.

10) Sử dụng có kế hoạch và có định hướng các phương tiện hồi phục và phương pháp hồi phục khác nhau có tác dụng củng cố hiệu quả huấn luyện được lưu lại của gánh nặng thể lực. các phương tiện hồi phục

Theo O.M. Mirzoev (2000) và một số tác giả khác, các phương tiện hồi phục cần được sử dụng trong tổ hợp (kết hợp một số phương tiện) có tính đến các yếu tố môi trường như nhiệt độ, độ ẩm không khí, độ cao; đặc điểm của quá trình huấn luyện (giai đoạn huấn luyện; lịch huấn luyện tuần; định hướng, khối lượng và cường

độ của các bài tập...); phụ thuộc vào điều kiện tập luyện và thi đấu, đặc điểm cá thể VĐV, điều kiện học tập, lao động và sinh hoạt...

Thực tế đã chứng minh rằng chỉ có việc sử dụng tổng hợp các phương tiện và phương pháp hồi phục sự phạm, y sinh học và tâm lý, mới có thể xây dựng được một hệ thống hồi phục hiệu quả (B.C. Gippenreiter, 1966; A.A. Biriukov, A.A. Kapharov, 1968; V.M. Volcov, 1972; V.M. Diachcov, 1977; A.N. Buroviux, 1985; N.D. Graievskaia 1987; V.Y. Avanecov, V.Y. Taliusev, 1980; V.V. Rozenblat, 1975; A.N. Buroviux, 1982; A.V. Chogovaze, L.A. Butchenco, 1984; A.F. Cianiakov, 1987; V.P. Zotov, 1990; V.I. Dubrovski, 1991; V.N. Platonova, 1997; V.I. Dubrovski, 1999...).

Các nhà khoa học cho rằng, hình thức tổ chức sử dụng các biện pháp hồi phục trong huấn luyện thể thao gồm có:

+ Tính cá nhân của việc sử dụng các phương tiện hồi phục trong điều kiện sống hàng ngày và trong tập luyện của VĐV.

+ Thành lập các trung tâm để phát triển các tố chất thể lực chuyên môn và hồi phục năng lực vận động của cơ thể VĐV.

Tuy nhiên, mặc dù sự cần thiết và tính lô gích của việc sử dụng có kế hoạch các phương tiện hồi phục trong công tác đào tạo các VĐV cao cấp là hiển nhiên, nhưng trên thực tế vấn đề kết hợp hợp lý giữa các gánh nặng tập luyện và các biện pháp hồi phục cần được tiếp tục nghiên cứu, đặc biệt là đối với thể thao nước nhà, khi mà các phương tiện hồi phục còn đang áp dụng một cách quá hạn chế.

5.4. Xoa bóp thể thao.

Trong những thập kỷ cuối của thế kỷ XX xoa bóp được dùng rộng rãi trong lĩnh vực thể thao, trở thành một bộ phận không thể tách rời của huấn luyện thể thao.

Xoa bóp tuy đơn giản và tiện dụng nhưng là một phương tiện cực kỳ hữu hiệu để chống lại mệt mỏi, nâng cao năng lực vận động, phát triển các tố chất thể thao. Xoa bóp thể thao đóng một vai trò quan trọng trong phòng ngừa chấn thương, hồi phục sức khỏe cơ thể VĐV, nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu thể thao (A.A. Biriukov, 1980, 1984, 1994).

Rất nhiều công trình nghiên cứu của các tác giả trên Thế giới đã đề cập đến vấn đề ảnh hưởng sinh lý của xoa bóp đối với cơ thể người. Nhiều nghiên cứu thực nghiệm đã chứng minh rằng, tác dụng sinh lý của xoa bóp đối với cơ thể người là những ảnh hưởng mà trong đó có sự tổng hợp hiệu quả của các kích thích từ các cơ quan thụ cảm thể nội tạng, hệ thống cơ xương khớp và da. Xoa bóp gây các ảnh hưởng khu trú hay các ảnh hưởng thần kinh chung theo cơ chế phản xạ, ảnh hưởng

thể dịch. Dưới ảnh hưởng của xoa bóp diễn ra các thay đổi chức năng của hệ thống thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên, hệ thống tim mạch, hệ thống hô hấp, tuần hoàn, thúc đẩy các quá trình trao đổi (F.M. Taliusev, 1968; A.A. Biriukov, 1980; 1984, 1988, 1994; V.I. Dubrovski, 1991, 1999; V.P. Zotov, 1990...).

Xoa bóp được phân ra như sau: xoa bóp vệ sinh, xoa bóp thẩm mỹ, xoa bóp chữa bệnh và xoa bóp thể thao. Xoa bóp thể thao bao gồm xoa bóp luyện tập, xoa bóp khởi động, xoa bóp phục hồi và xoa bóp trong chấn thương thể thao và trong một số bệnh lý có liên quan đến chấn thương. Ngoài ra xoa bóp còn được chia ra xoa bóp bằng tay và xoa bóp bằng máy

5.4.1. Xoa bóp bằng tay

Xoa bóp khởi động được thực hiện trước khi tập luyện hay thi đấu với mục đích giúp cho VĐV chuẩn bị tốt hơn trước một hoạt động cơ và nhằm nâng cao thành tích thể thao. Xoa bóp khởi động có tác dụng huy động các chức năng của cơ thể, trung hoà các biểu hiện tiêu cực của trạng thái trước xuất phát, tạo trạng thái tối ưu cho cơ thể VĐV, ngoài ra còn có tác dụng phòng ngừa chấn thương và loại trừ cảm giác đau. A.A. Biriukov, 1983, 1994; O.M. Mirzoev, 2000 đã phân chia xoa bóp khởi động ra làm bốn dạng (bảng 1.5)

Bảng 1.5. Bảng phân loại xoa bóp khởi động

Đặc điểm trạng thái	Mục đích	Đặc điểm sử dụng phương pháp
<i>Xoa bóp khởi động (huy động)</i>		
Trạng thái sẵn sàng. Tiến hành có cân nhắc đến trạng thái VĐV, chuyên môn TT, điều kiện tập luyện	Tăng cường các quá trình trao đổi chất, tuần hoàn trong cơ, loại trừ cảm giác đau, chuẩn bị bộ máy vận động, nâng cao năng lực vận động, thúc đẩy nhanh giai đoạn khởi động.	Áp dụng trong trạng thái sẵn sàng của VĐV với mục đích khởi động nhanh các hệ thống chính của cơ thể (tuần hoàn, hô hấp, thần kinh – cơ), phòng ngừa chấn thương của bộ máy vận động. Sử dụng các thủ pháp trấn tĩnh và động viên.
<i>Xoa bóp động viên</i>		
Trạng thái thờ ơ	Tăng trương lực (hung phấn) hệ thống thần kinh	Thúc đẩy khởi động tích cực và khôi phục tinh thần thi đấu. Dùng các thủ

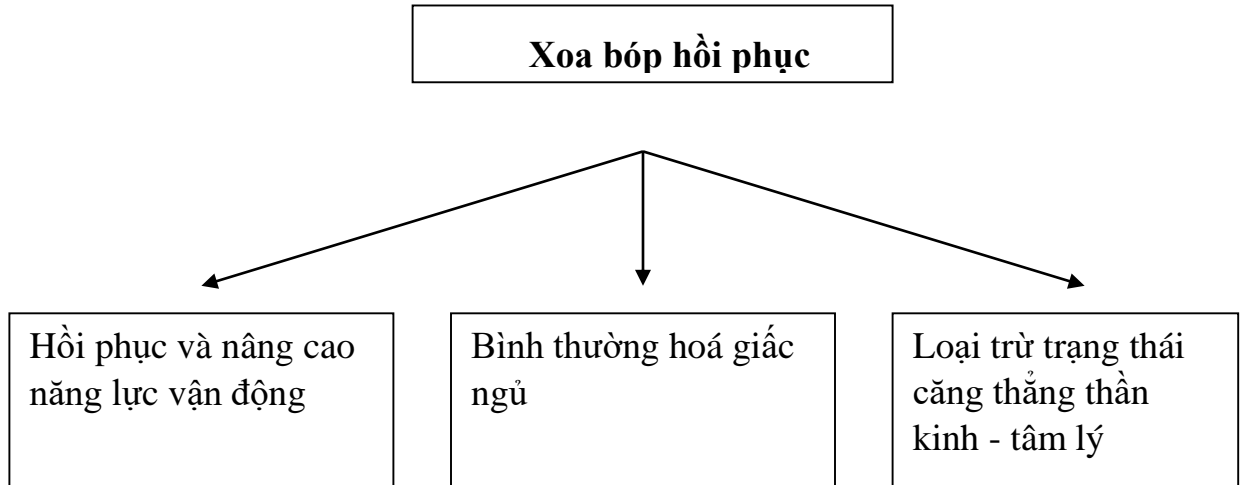
(ức chế)	trung ương, loại trừ cảm giác uyể oải, không tập trung.	pháp: vuốt, xát, rung, nhào- thực hiện một cách mạnh mẽ.
<i>Xoa bóp trấn tĩnh</i>		
Trạng thái căng thẳng (hung phấn quá mức)	Loại trừ trạng thái căng thẳng thần kinh- tâm lý, Bình thường hoạt động của các cơ quan nội tạng trước thi đấu.	Phân bố các thủ pháp: rung- 40-50%, xát nhẹ và ấn- 30-40%, xát 10-20%. Thời gian đến 8 phút, kết thúc trước khi xuất phát 10- 12 phút.
<i>Xoa bóp làm nóng</i>		
Cơ thể VĐV bị lạnh	Hâm nóng cơ, tăng cường tính dẻo dai, hâm nóng các khớp và dây chằng.	áp dụng trong các đợt nghỉ giải lao ngắn giữa các bài tập với mục đích phòng ngừa chấn thương. Để chuẩn bị cơ 80% thời gian dùng thủ pháp nhào cơ, đối với các khớp 60% thời gian dùng thủ pháp chà xát.

Xoa bóp khởi động kéo dài từ 5- 30 phút tùy thuộc vào môn thể thao, trọng lượng cơ thể và đặc điểm riêng của từng VĐV. Xoa bóp khởi động có thể thực hiện trước khi khởi động chuyên môn, cùng với khởi động hoặc sau khi khởi động.

Xoa bóp tập luyện nhằm mục đích hỗ trợ chuẩn bị cho VĐV đạt được kết quả cao trong thời gian ngắn mà ít tiêu hao năng lượng, sức lực (nâng cao năng lực vận động, bảo vệ thành tích thể thao và nâng cao khả năng phát triển thể lực). Theo A.A. Biriukov (1982) xoa bóp tập luyện là một bộ phận của quá trình huấn luyện và là phương tiện của huấn luyện thể thao. Xoa bóp tập luyện được áp dụng ở tất cả các giai đoạn chuẩn bị, đặc biệt là ở giai đoạn chuyển từ chuẩn bị sang thi đấu.

Xoa bóp hồi phục- là một loại hình quan trọng của xoa bóp thể thao. Hiệu quả của xoa bóp hồi phục được nhiều nhà nghiên cứu, và các chuyên gia trong lĩnh vực y học thể thao và thể thao chứng minh (I.M. Sarkizov- Serazin, 1963; A.A. Biriukov, 1974, 1987; A.N. Buroviux, 1978...). Xoa bóp hồi phục được sử dụng sau các gánh nặng thể lực và tâm lý căng thẳng nhằm mục đích tăng nhanh tối đa sự hồi phục của cơ thể và năng lực vận động, giải tỏa trạng thái căng thẳng thần kinh tâm lý, bình

thường hoá trạng thái chức năng, kích thích các quá trình oxy hoá khử, cải thiện tuần hoàn. Tần số sử dụng biện pháp xoa bóp hồi phục phụ thuộc vào mức độ mệt mỏi, giai đoạn huấn luyện và các yếu tố khác.



Xoa bóp hồi phục được sử dụng ngay trong buổi tập, giữa các bài tập riêng lẻ và sau các buổi tập. Xoa bóp hồi phục được thực hiện trong thời gian nghỉ giữa các hiệp đấu, cuộc đấu trong các môn thể thao đối kháng, giữa các cuộc chạy, nhấc tạ trong các môn điền kinh, giữa các bài tập của môn thể dục dụng cụ, hay giữa sự chuyển tiếp các dụng cụ ... (các loại tạ của môn cử tạ) (A.A. Biriukov, 1980; Vũ Thị Thu Hương, 1994...) Bắt đầu xoa bóp vùng lưng, sau đến mặt sau của chân, ngực, hai tay, bụng và mặt trước của chân.

O.M. Mirzoev (2000) giới thiệu trình tự của xoa bóp hồi phục như sau (bảng 1. 6)

Đặc điểm	Thời gian	Những điều kiện đặc biệt
<i>Buổi xoa bóp thứ nhất</i>		
Xoa bóp ngắn trong thời điểm nghỉ giữa các bài tập	3- 7 hoặc 10- 15 phút phụ thuộc vào thời gian nghỉ giữa hai bài tập	Nếu thời gian nghỉ giữa các bài tập 10- 12 giờ, thời gian của buổi xoa bóp có thể kéo dài 40- 60 phút và lâu hơn (trọng lượng cơ thể đến 40 kg- 40 phút, đến 75 kg- 50 phút, đến 100 kg- 60 phút). Xoa bóp sẽ đạt hiệu quả cao nếu được tiến hành sau kết thúc bài tập 15- 20 phút sau khi thực hiện bài tập kéo dài 10- 15 phút

<i>Buổi xoa bóp thứ hai (buổi chính)</i>		
Xoa bóp chính, tiến hành sau 2- 4 giờ sau khi kết thúc bài tập	40- 60 phút	Các động tác xoa bóp không được gây cảm giác đau, xoa bóp kỹ ở vùng gấn của các cơ. Phân bố thời gian: 25% xoa vuốt , nhào cơ 25%, các động tác còn lại 50%

Theo tác giả trong giai đoạn huấn luyện chuẩn bị nên tiến hành xoa bóp hồi phục 3- 4 buổi/tuần sau buổi tập luyện thứ 2 trong ngày; trong giai đoạn thi đấu- xoa bóp hai buổi/ngày, sau thi đấu thực hiện xoa bóp ngắn, buổi chiều hay ngày hôm sau tiến hành xoa bóp chính .

Theo V.I. Dubrovski (1999) xoa bóp hồi phục thực hiện sau khi kết thúc tập luyện hay thi đấu 0,5- 4 giờ (phụ thuộc vào mức độ mệt mỏi). Thời gian của ca xoa bóp tùy theo môn thể thao, mức độ mệt mỏi, trạng thái chức năng của VĐV và kéo dài 15- 25- 35 phút (bảng 1.7 a; 1.7 b).

Thời gian thực hiện các thủ pháp xoa bóp trong xoa bóp hồi phục

Bảng 1.7 a

Trọng lượng CT	Thời gian Xoa bóp chung (phút)	Các thủ pháp xoa bóp chủ yếu				
		Vuốt	Chà xát	Nhào	rung	Đập, vỗ
60- 70	10- 15	2	3	7	1	1
71- 80	15- 20	2,5	3,5	11,5	1	1,5
81- 90	20- 25	3	4	15	1,5	1,5
91- 100	25- 30	3,5	5	17	2	2,5

Thời gian xoa bóp hồi phục

Bảng 1.7 b

Trong lượng CT	Thời gian xoa bóp chung (phút)	Thời gian xoa bóp các bộ phận cơ thể (phút)				
		Cổ, lưng	Chân, mông	Ngực	tay	bụng
60- 70	10- 15	6	4	2	2	1
71- 80	15- 20	7	5,5	3	3	1,5
81- 90	20- 25	9,5	6,5	4	3,5	1,5
91- 100	25- 30	11	8	5	4	2

5.4.2. Xoa bóp bằng máy

Mặc dù xoa bóp bằng tay đã được sử dụng rộng rãi trong thể thao và chữa bệnh, nhưng trong những năm gần đây các dạng máy xoa bóp ngày càng được áp dụng nhiều với mục đích hồi phục khả năng hoạt động thể lực và chữa bệnh. Máy xoa bóp tay không thể thay thế bàn tay con người nhưng nó làm cho tổ hợp xoa bóp có hiệu quả tốt hơn. Máy xoa bóp có nhiều cấu trúc khác nhau: máy xoa bóp rung, máy xoa bóp hơi và máy xoa bóp nước.

Máy xoa bóp rung thúc đẩy hồi phục năng lực vận động của VĐV, tăng tốc độ thực hiện các động tác, lực cơ, giãn mạch máu ngoại biên, cải thiện tuần hoàn và tốc độ dòng máu (V.L. Phedorov, 1981; V.I. Dubrovski, 1985, 1991; N.D. Graevskaia, 1987; V.P. Zotov 1990).

Máy xoa bóp rung sử dụng với mục đích ảnh hưởng tích cực lên bộ máy thần kinh- cơ. Ngoài ra, nó còn thúc đẩy sự giãn của cơ sau tập luyện, nâng cao tính linh hoạt của hệ thống thần kinh trung ương, nâng cao tính nhạy cảm da- cơ, nâng cao năng lực vận động, lực cơ. Dưới ảnh hưởng của xoa bóp rung có tần số thấp, các quá trình oxy hoá- hồi phục tăng hoạt hoá, tăng khả năng co bóp và tính hưng phấn của cơ, tăng nhiệt độ da (do tuần hoàn mao mạch được cải thiện) Để nâng cao năng lực vận động và loại trừ mệt mỏi nên sử dụng xoa bóp rung có tần số thấp đến 15 Hz từ 2- 5 phút.

Xoa bóp bằng hơi hoạt động dựa trên nguyên lý là luân lượt thay đổi áp lực không khí (tăng giảm) lên xuống tạo thành sóng không khí để xoa bóp cơ thể. Dưới ảnh hưởng của xoa bóp hơi tuần hoàn ngoại biên và dinh dưỡng các mô được cải thiện, tăng tốc độ dòng máu, tăng trương lực cơ nếu nó bị giảm, tăng số lượng mao mạch hoạt động

Trong thể thao xoa bóp hơi được chỉ định như một phương tiện hồi phục, loại trừ mệt mỏi, tăng khả năng vận động. Được tiến hành sau khi kết thúc tập luyện hay thi đấu 1- 2 giờ hoặc 2- 3 giờ trước khi ngủ, thời gian từ 15- 25 phút.

Xoa bóp nước (trong bồn nước ấm- nhiệt độ 34- 35⁰C) có tác dụng hồi phục chung và là phương tiện để tối luyện cơ thể.

Theo V. Schneider, H. Pubst, 1960; O.M. Mirzoev, 2000 xoa bóp nước có tác dụng giảm trương lực cơ (đặc biệt khi trương lực tăng), dòng nước có hiệu quả dẫn cơ cao. Dưới ảnh hưởng của xoa bóp nước cải thiện vi tuần hoàn và tăng cường dòng máu ngoại biên, kết quả là các quá trình oxy hoá- hồi phục tăng hoạt hoá, tăng tốc độ đào thải acid lactic... Thời gian xoa bóp nước từ 5- 10 phút tùy thuộc vào môn thể thao, tuổi tác và trạng thái chức năng của VĐV.

6.Kết luận.

Những kiến thức về y học thể dục thể thao bao gồm chăm sóc sức khỏe, dinh dưỡng, phục hồi sức khỏe và phòng ngừa chấn thương có vai trò đặc biệt quan trọng đối với vận động viên, huấn luyện viên, bác sĩ và các nhà quản lý thể thao. Chỉ khi nào chúng ta kết hợp tốt công tác huấn luyện khoa học với chế độ chăm sóc sức khỏe phù hợp, tạo ra được khả năng thích nghi cao, cùng với đó là tăng trưởng trình độ tập luyện của VĐV, khi đó chúng ta mới có sự phát triển thể thao thành tích cao một cách bền vững.

Tài liệu tham khảo:

1. Bộ Y tế (2000). Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm Việt Nam. NXB Y học, Hà Nội.
2. Buriukov, Lê Việt Nga (1994). Xoa bóp thể thao. NXB TDTT, Hà Nội.
3. Mirzoev O.M. (2000). Sử dụng các phương tiện hồi phục trong thể thao. NXB TDTT, Matxcova.
1. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000). Y học thể thao. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. (2000). Y học thể dục thể thao. NXB TDTT, Hà Nội.
5. Lê Quý Phương (2007). Dinh dưỡng thể thao. NXB TDTT, Hà Nội.
6. Australian Sport Commision (2015). Recovery Training.
7. Clark Nancy M. (2002). Sport Nutrition Guidbook. Third Edison, Human Kinetics.
8. IOC. Medical Commision (2020). Sport Medicine Manual. Hurford Enterprises Ltd, Canada.

ĐỔI MỚI CÔNG TÁC QUẢN LÝ HLV, VĐV ĐỘI TUYỂN THỂ THAO QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM HLTT QUỐC GIA HÀ NỘI

Trong những năm qua Thể thao Việt Nam ngày càng khẳng định được vị thế trên đấu trường quốc tế và thành tích thể thao cũng không ngừng được cải thiện. Tuy vậy, để nâng cao thành tích thể thao trong giai đoạn từ 2024 đến 2030 có nhiều yếu tố, trong đó công tác quản lý đối với HLV, VĐV giữ vị trí vai trò quan trọng quyết định hiệu quả nâng cao thành tích thể thao. Trung tâm HLTT Quốc gia Hà Nội xin được có một số báo cáo tham luận trước hội nghị như sau:

1. Công tác tuyển chọn VĐV vào đội tuyển:

Theo nhiệm vụ, yêu cầu và mục đích của từng môn thể thao trong năm các Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia, Ban huấn luyện các đội tuyển quốc gia, Liên đoàn thể thao quốc gia, Bộ môn thuộc Cục TDTT phối hợp với Phòng Thể thao thành tích cao xem xét đề tham mưu cho lãnh đạo Cục TDTT.

Thông thường việc tuyển chọn VĐV vào đội tuyển quốc gia dựa trên cơ sở thành tích, trình độ của VĐV đó hiện tại đang đứng đầu toàn quốc, triển vọng hoặc là tiềm năng nếu là VĐV đội tuyển trẻ. Tuy nhiên, hiện nay không ít VĐV lên đội tuyển đạt ở thứ hạng không cao; nguyên nhân có thể do ngoại giao, động viên khích lệ, có năng khiếu vượt trội... VĐV xuất sắc có lương cao, xa nhà, điều kiện đào tạo chưa tốt, chưa dự báo được thành tích VĐV.

Lực lượng VĐV được tuyển chọn lên đội tuyển có chuyên môn và kỹ thuật đơn lẻ chưa phù hợp với ban huấn luyện đội tuyển quốc gia, nên khi VĐV lên đội tuyển phải huấn luyện lại cơ bản nên mất nhiều thời gian, trong khi các VĐV lên đội tuyển chỉ huấn luyện nâng cao.

Các HLV cần tiếp cận với trình độ của chuyên gia, cần học hỏi từ chuyên gia và các nguồn tài liệu liên quan, cần bỏ qua chủ nghĩa kinh nghiệm trong quá trình huấn luyện thể thao thành tích cao.

Việc thuê chuyên gia cũng cần điều chỉnh kinh phí sao cho phù hợp với tình hình quốc tế, đáp ứng nhu cầu hiện đại trong công tác đào tạo VĐV.

Một số ít VĐV có quyết định triệu tập của Cục Thể dục thể thao nhưng VĐV không lên tập trung có nhiều lý do khác nhau như: điều kiện tập luyện tại Trung tâm chưa phù hợp, có địa phương không tin tưởng trình độ của ban huấn luyện, trình độ đãi ngộ chênh lệch.

2. Cục Thể dục thể thao ra quyết định triệu tập VĐV:

3. Sau khi có đầy đủ giữ liệu về VĐV, căn cứ vào ngân sách, căn cứ vào địa điểm tập huấn, căn cứ vào mục tiêu thì Phòng Thể thao thành tích cao đề xuất lên Lãnh đạo Cục TDTT ra quyết định tập huấn. Có những môn việc triệu tập VĐV do liên đoàn thể thao môn đó quyết định để trình lên các cấp phê duyệt

3. Trung tâm tiếp nhận VĐV:

Sau khi tiếp nhận hồ sơ (gồm: công văn đơn vị cử tập huấn, quyết định triệu tập VĐV của Cục TDTT, các giấy tờ liên quan đến Đảng, Đoàn, học văn hóa), Trung tâm HLTT quốc gia có trách nhiệm phục vụ quản lý các đội tuyển HLV và VĐV.

4. Về chuyên môn:

Lập kế hoạch huấn luyện:

Để khởi điểm cho một năm tập huấn, các Ban huấn luyện phối hợp với bộ môn, phòng chuyên môn của Trung tâm nghiên cứu soạn thảo. Sau đó tổ chức báo cáo kế hoạch huấn luyện năm với sự có mặt của lãnh đạo Phòng Thể thao thành tích cao, lãnh đạo Trung tâm tập huấn.

Kế hoạch huấn luyện, BHL thống nhất với các lãnh đạo về chỉ tiêu huy chương (thành tích), các cuộc thi đấu tham gia, các điều kiện đảm bảo và đặc biệt là các phương pháp huấn luyện để đạt được chỉ tiêu đề ra. Về vấn đề này, chưa được quan tâm nhiều, có hy hữu giao chỉ tiêu cho BHL. Thiết nghĩ, để đạt được chỉ tiêu huấn luyện một cách chính xác thì cần phải có sự tham gia tranh luận, góp ý của các nhà chuyên môn về phương pháp huấn luyện. Hơn nữa, hiện nay trình độ huấn luyện viên của chúng ta chưa cao, huấn luyện dựa trên kinh nghiệm (thậm chí huấn luyện chạy – giáo án chưa rõ ràng) nên việc lập ra một kế hoạch huấn luyện có phương pháp huấn luyện khoa học là rất khó khăn.

Xây dựng Kế hoạch huấn luyện; Giáo án; Kiểm tra chuyên môn ban đầu và các giai đoạn để đánh giá trình độ VĐV; Kiểm tra Y tế; Đối với cá nhân HLV, VĐV có sổ tay ghi chép quá trình tập luyện và thi đấu; Tổng kết đánh giá từng giai đoạn và kết thúc mỗi đợt tập huấn.

5. Thành lập đội tuyển thi đấu quốc tế:

Thông thường mỗi một năm có ít nhất một cuộc thi đấu quan trọng như: Olympic, ASIAD, SEA Games, vô địch thế giới, vô địch châu Á, vô địch Đông Nam Á...

Căn cứ vào lịch thi đấu của liên đoàn thể thao quốc tế thì Ban huấn luyện phải đề ra lịch trình huấn luyện cụ thể để VĐV đạt điểm rơi phong độ vào cuộc thi đấu đó, do đó chỉ có những VĐV xuất sắc mới được tham dự và được tuyển chọn qua

một lần nữa bằng các hình thức như cho thi đấu trực tiếp trong đội tuyển hoặc căn cứ vào giải vô địch quốc gia, căn cứ vào kinh nghiệm thi đấu quốc tế...

6. Phòng tập luyện:

Trước mỗi tuần tập luyện, theo đề nghị của ban huấn luyện thì phòng quản lý huấn luyện bố trí địa điểm tập luyện về chuyên môn, thể lực...

Nhìn chung chúng ta chưa có quy chuẩn về phòng tập gồm: không gian, ánh sáng, dụng cụ, người phục vụ... Còn thực tế, các phòng tập hiện nay còn chật hẹp, dụng cụ tập luyện lạc hậu, chưa áp dụng khoa học công nghệ, đặc biệt là hỗ trợ chuyên môn.

7. Các điều kiện ăn, ở, y tế:

- Về dinh dưỡng: việc phục vụ ăn ở mức độ khá, tuy nhiên để tính toán có đủ lượng calo hay năng lượng cần thiết cho từng VĐV từng môn thể thao gần như là chưa có cơ sở khoa học.

Khẩu phần ăn của VĐV mới dừng lại ở ăn cho đủ, cho ngon, chưa tính được tỉ lệ lượng vitamin, khoáng chất, tinh bột... cho đặc thù của từng môn thể thao. Một trong những nhu cầu dinh dưỡng cho VĐV hiện nay là thuốc bổ (thực phẩm chức năng) là rất cần thiết. Tuy vậy, công việc này lại không được đáp ứng đúng và đủ; chẳng hạn các VĐV cần thuốc bổ ngay từ giai đoạn ban đầu để nâng cao thể lực thì lại không có và chỉ đến khi gần thi đấu mới có dùng, đây là một trong những vấn đề đau đầu cho các huấn luyện viên.

- Về Y tế: Sau khi lên tập trung các VĐV việc phải kiểm tra sức khỏe ban đầu để đánh giá hiện trạng thể lực của VĐV, nếu VĐV mắc các bệnh liên quan đến tim mạch thì được điều trị.

Quá trình thi đấu, tập luyện trong thời gian dài VĐV được chữa trị nhưng chưa đạt hiệu quả cao. Trong nhiều năm trở lại đây tình hình chấn thương của VĐV tăng lên đáng kể là do nhiều yếu tố như: bài tập nặng hoặc không phù hợp với trình độ VĐV, trình độ huấn luyện, chế độ dinh dưỡng và kể cả chăm sóc y tế chưa thoãn mãn cho VĐV trước trong và sau quá trình tập luyện và thi đấu. Chỉ khi VĐV xuất hiện trạng thái cơ cứng quá mệt mỏi mới thực hiện xoa bóp. Xét về mặt khoa học VĐV điều trị hồi phục chậm sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến phong độ, tâm lý và khả năng tiếp thu các kỹ chiến thuật... Việc này được lý giải là do y tế thiếu trang thiết bị máy móc hiện đại, đội ngũ y tế chưa nhiệt tình cũng như trình độ kỹ thuật còn hạn chế và hơn hết là bản thân VĐV chưa tự ý thức cao về việc hồi phục.

8. Về sinh hoạt:

Công tác giáo dục chính trị tư tưởng ở các Trung tâm nhìn chung cần được coi trọng. Các VĐV lên đội tuyển phải được truyền lửa về lòng yêu tổ quốc, yêu đồng bào sâu sắc; ý chí tập luyện sắt đá; tinh thần thi đấu hăng say hết mình, đặt lý tưởng, mục tiêu trong sáng... có được như thế thì thành tích của VĐV mới ngày một nâng cao. Tuy nhiên, việc chuyển tài các kiến thức vào cho VĐV bằng các hình thức chưa nhiều, chưa thực tế, chưa dễ hiểu, dễ nắm bắt.

Tổ chức học nội quy quy chế của đội, của Trung tâm; tổ chức chào cờ sáng thứ hai hàng tuần, tổ chức họp đội vào cuối tuần, đi tập xếp hàng, tổ chức lao động chiều thứ bảy, sắp xếp trang bị tập luyện gọn gàng sau mỗi buổi tập.

9. Tổ chức sinh hoạt ngoài giờ:

Internet, Karaoke, phim, ca nhạc, trò chơi điện tử, thi đấu giao lưu thể thao, văn nghệ, Games:

Mục đích của sinh hoạt ngoài giờ là tạo cho VĐV thả lỏng, thư giãn sau giờ tập luyện căng thẳng, để cho các VĐV đoàn kết, giao lưu học hỏi lẫn nhau, nâng cao nhận thức về cuộc sống, vốn hiểu biết... Tuy nhiên, hiện nay, việc tổ chức cho VĐV sinh hoạt ngoài giờ hiện nay rất khó khăn bởi nhu cầu thưởng thức của VĐV rất đa dạng, dụng cụ nghèo nàn, khâu tổ chức không tốt...

10. Kiến nghị:

Để đổi mới và nâng cao công tác quản lý HLV, VĐV đội tuyển thể thao quốc gia, Trung tâm HLTTQG Hà Nội có kiến nghị sau:

- Thời gian thuê chuyên gia cũng cần điều chỉnh, lựa chọn các chuyên gia có trình độ cao hơn, thành lập hội đồng tuyển chọn.

- Việc tuyển chọn VĐV thi đấu phải phù hợp với mục đích, trình độ của VĐV; không nhất thiết giải nào trong năm cũng cho thi đấu giành thành tích.

- Về phục hồi sức khỏe: Cần được bổ sung thực phẩm chức năng; dinh dưỡng và các biện pháp hồi phục trong suốt quá trình tập luyện (xông hơi, massage, bơi ...); Thuốc bổ và các loại vitamin cần thiết đối với cơ thể. Cần có các biện pháp khác nhau như nghe nhạc, xem phim thư giãn.

- Trong chế độ ăn uống cần phải có tính toàn về lượng calo phù hợp, cần phải kết hợp đồ ăn theo kiểu Âu, Á...

- Về học tập: Đối với HLV được tham gia lớp bồi dưỡng, cập nhật kiến thức mới nhằm nâng cao phương pháp huấn luyện, đào tạo VĐV; còn VĐV được đi học văn hoá theo lứa tuổi; Bồi dưỡng tâm lý chuyên môn và Kỹ chiến thuật Thể thao theo đặc thù từng môn.

TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA ĐÀ NẴNG

BÁO CÁO THAM LUẬN

1. LỜI MỞ ĐẦU.

Trong thể thao hiện đại, bên cạnh chiến thuật, thể lực thì yếu tố tâm lý có vai trò rất quan trọng đối với kết quả thi đấu. Ngoài lý do về chuyên môn, trình độ, nếu thất bại vì tâm lý không vững trong thi đấu càng mang lại nhiều tiếc nuối. Điều này cho thấy tầm quan trọng của công tác chuẩn bị tâm lý cho vận động viên thể thao. Tại các kỳ SEA Games, và Asiad 19 gần đây, việc được thi đấu trên sân nhà cùng sự cổ vũ của khán giả nhà mang đến sự tự tin cho các vận động viên Việt Nam để họ thi đấu tốt, nhưng cũng tạo không ít áp lực bởi sự kỳ vọng huy chương.

Tại nhiều kỳ đại hội thể thao khu vực và quốc tế trước đây, đã có nhiều đội tuyển, vận động viên thể thao của Việt Nam bỏ lỡ chiến thắng trong tầm tay, để mất Huy chương vàng vào phút chót một cách rất đáng tiếc, thực tế là khi được kỳ vọng nhiều và chịu áp lực thành tích, các đội tuyển quốc gia của Việt Nam lại không thành công mà phần nguyên nhân là từ yếu tố tâm lý thi đấu.

Hội chứng bị ảnh hưởng tâm lý không chỉ ở cầu thủ bóng đá mà còn đối với nhiều vận động viên các môn thể thao khác. Trong môn bắn súng chẳng hạn, các xạ thủ nước ta không hề thua kém các nước trong khu vực. Họ có thành tích thi đấu trong nước rất tốt, thậm chí có những nội dung còn đạt tầm châu lục, thế giới, song khi ra nước ngoài thi đấu, nhất là ở các đấu trường lớn như ASIAD hay Olympic thì lại gặp vấn đề tâm lý.

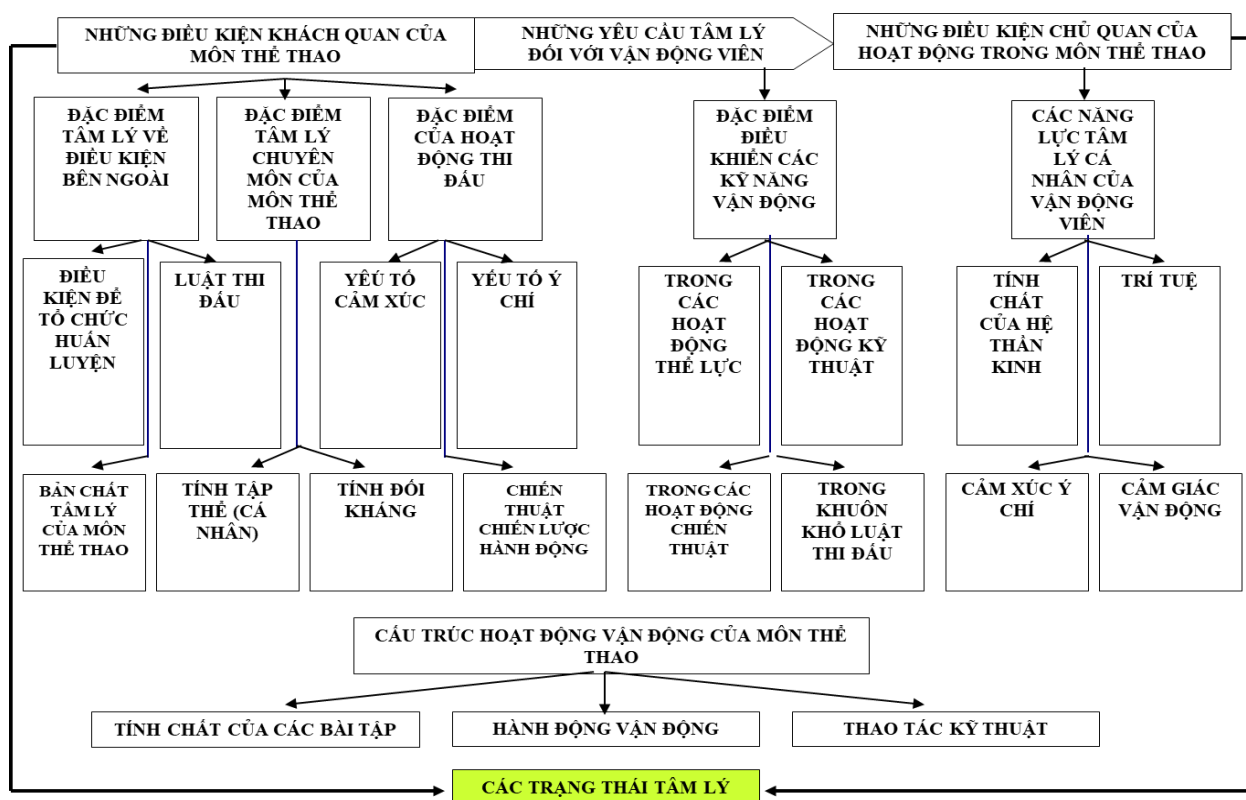
Có thể thấy việc không có tâm lý ổn định gặp ở cả các môn khác như bắn cung, điền kinh, cử tạ, bơi, võ thuật... Lý giải điều này, nhiều chuyên gia thể thao và các cựu vận động viên thường cho rằng, vận động viên của chúng ta chưa có được sự chuẩn bị tốt trước cuộc thi, nhất là khi bước vào các môi trường mới lạ, phải đối mặt nhiều thách thức từ đối thủ cho đến cổ động viên. Bên cạnh đó là các tác động từ truyền thông, báo chí, rồi mạng xã hội sẽ tạo sức ép cho vận động viên khiến họ lo lắng và bị áp lực. Nhất là với vận động viên trẻ, khi các em phải chuẩn bị bản lĩnh tinh thần để đối mặt với việc thi đấu, tập luyện đỉnh cao liên tục trong thời gian tâm sinh lý đang phát triển. Nếu vận động viên chưa được chuẩn bị tốt dễ dẫn đến ảnh

hướng tâm lý, thiếu tự tin và không đạt phong độ mong muốn cho dù họ có thể lực, kỹ chiến thuật tốt. Một tâm lý vững vàng và tự tin trong thi đấu thể thao phụ thuộc vào quá trình tập luyện từ nhỏ, vào môi trường sinh sống và vào sự giúp đỡ, định hướng từ huấn luyện viên và chuyên gia tâm lý. Ở những nền thể thao tiên tiến trên thế giới, việc có các bác sĩ, chuyên gia tâm lý và đề cao huấn luyện tâm lý cho vận động viên không còn xa lạ.

Dưới góc nhìn quản lý VĐV quốc gia trên phương diện thực hiện các chức trách nhiệm vụ phát triển và các hoạt động thực tiễn của VĐV Việt Nam hiện nay cần phân tích đánh giá các vấn đề liên quan trong đó có yếu tố tâm lý của VĐV trong việc hướng tới thành tích cao nhất.

2. ĐẶC ĐIỂM CẤU TRÚC TÂM LÝ CỦA CÁC MÔN THỂ THAO

Xây dựng cấu trúc tâm lý của một môn thể thao có nghĩa là nêu bật lên các yêu cầu tâm lý cơ bản đối với mỗi môn thể thao và phát hiện ra ảnh hưởng của tập luyện các môn thể thao đó tới sự phát triển tâm lý của VĐV (P.A. RuDics).



Từ cấu trúc tâm lý này có thể thấy rằng hoạt động khách quan và chủ quan trong tập luyện luôn gắn liền với các yêu cầu tâm lý của VĐV đòi hỏi rèn luyện hệ thần kinh, trí tuệ, cảm xúc và cảm giác vận động tốt nhất để tạo nên một trạng thái tâm lý vững vàng trong các hoạt động thi đấu đỉnh cao. Đặc điểm của các môn thể thao khác nhau có ảnh hưởng nhất định đến việc phát triển các mặt tâm lý của VĐV như: Trí giác, sự quan sát, trí nhớ, sự tư duy, trí tưởng tượng, cảm xúc và các phẩm chất đạo đức, ý chí... bản thân chúng có mối liên hệ chặt chẽ với nhau.

Trên cơ sở cấu trúc tâm lý của VĐV và thực tiễn thi đấu chúng ta có thể thấy thất bại vì tâm lý kém đáng tiếc ở chỗ, nếu đây là thất bại về mặt chuyên môn, người ta dễ thấy đối phương hơn mình và tìm cách san lấp khoảng cách về mặt trình độ. Nhưng thất bại vì tâm lý không vững càng khiến cho người ta tiếc nuối ở chỗ đối phương không hơn mình nhưng họ vẫn thắng. Điều này càng khẳng định tầm quan trọng của huấn luyện tâm lý cho VĐV thể thao.

Tuy nhiên, dường như thể thao Việt Nam chưa được quan tâm đầy đủ các yếu tố này. Thể thao nước ta hiện chưa có nhiều bác sĩ liệu pháp tâm lý, chuyên gia tâm lý và cũng không nhiều câu lạc bộ thể thao chuyên nghiệp có nhu cầu thuê họ đồng hành, giúp đỡ vận động viên vượt qua khó khăn hay rào cản về tâm lý. Có vẻ như việc chưa được quan tâm, hay thiếu kinh phí, cho nên còn xem nhẹ vấn đề và tất cả các nhiệm vụ huấn luyện trong đó có vấn đề tâm lý đều do huấn luyện viên điều chỉnh, đó cũng là điều gây ảnh hưởng không nhỏ cho thành tích của các vận động viên..

Theo các chuyên gia thể thao, nếu muốn thể thao Việt Nam vươn tầm phát triển, đạt thành tích cao ổn định và bền vững ở các đấu trường quốc tế Asiad và Olympic, nên quan tâm đầu tư, từng bước xây dựng một đội ngũ bác sĩ liệu pháp tâm lý, chuyên gia tâm lý thể thao.

Nhìn ra thế giới chúng ta thấy rằng mỗi VĐV đỉnh cao đạt huy chương Asiad hay Olympic được một ekip huấn luyện bao gồm: HLV(xây dựng các bài tập, phân tích kỹ thuật), chuyên gia dinh dưỡng, chuyên gia tâm lý, chuyên gia hồi phục, bác sĩ...

3. MÔ HÌNH TÂM LÝ CỦA CÁC MÔN THỂ THAO

MÔ HÌNH TÂM LÝ ĐỊNH TÍNH

-Tổ hợp các năng lực tâm lý cá nhân của VĐV có quan hệ hữu cơ với nhau, có tương quan chặt chẽ và cao với thành tích thi đấu của môn thể thao.

- Hệ thống tổng hợp những yêu cầu của môn thể thao đó đối với sự phát triển năng lực tâm lý cá nhân VĐV.

Bên cạnh các chuyên tập huấn chuyên môn, cần có cả những cuộc tập huấn về tâm lý. Đặc biệt, với một số đội tuyển, hoặc cá nhân được đầu tư trọng điểm, cần có chương trình huấn luyện riêng về kỹ năng tâm lý, giúp vận động viên có được tâm lý thi đấu tốt, tự có những điều chỉnh sao cho phù hợp.

MÔ HÌNH TÂM LÝ ĐỊNH LƯỢNG

-Trình độ huấn luyện tâm lý của VĐV mỗi môn thể thao. Nó phản ánh bản chất bên trong của mô hình tâm lý.

-Sự phát triển năng lực tâm lý cá nhân phản ánh khách quan trình độ chuyên môn của VĐV các môn thể thao. Trình độ chuyên môn của các VĐV càng cao thì năng lực tâm lý cá nhân phát triển và hoàn thiện phù hợp với đặc điểm chuyên môn của từng môn thể thao.

Việc tăng cường tham dự các giải quốc tế, làm quen với môi trường thi đấu hiện đại cũng là cách để vận động viên được cọ xát, có kinh nghiệm và tâm lý thi đấu vững vàng, không bị ngợp ở các đấu trường lớn.

Trước hết phải khẳng định huấn luyện tâm lý cho VĐV thể thao là một quá trình sư phạm. Sự thành công của quá trình này phụ thuộc vào việc thực hiện đúng hàng loạt nguyên tắc sư phạm nói chung, trong đó phải nói đến các nguyên tắc giáo dục quan trọng (nguyên tắc tự giác và tích cực, nguyên tắc tuần tự và hệ thống, nguyên tắc toàn diện và vững chắc).Huấn luyện tâm lý được tiến hành cùng với huấn luyện thể lực, huấn luyện kỹ thuật, huấn luyện chiến thuật trong suốt thời kỳ hoàn thiện thể thao. Nó không chỉ nhằm chuẩn bị cho VĐV trong trận thi đấu sắp tới mà còn giải quyết các nhiệm vụ của quá trình hoàn thiện thể thao. Các nhiệm vụ chủ yếu của việc huấn luyện tâm lý là: Giáo dục phẩm chất đạo đức và nhân cách cho vận động viên. Phát triển và hoàn thiện các cảm giác chuyên môn: Cảm giác với dụng cụ thi đấu (cảm giác vợt, cảm giác bóng, cảm giác lưới, cảm giác sân bãi...) Rèn luyện sự tập trung chú ý và phát triển tư duy chiến thuật.

4. MỘT SỐ ĐỀ XUẤT - KIẾN NGHỊ

Đề hướng tới sự phát triển bền vững và vươn xa của thể thao Việt Nam cần:

- Biên chế các đội tuyển trọng điểm nên tính toán đến các thành viên cần thiết bao gồm: HLV huấn luyện chuyên môn, Bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng, phục hồi chức năng.

- Có cơ chế đào tạo nguồn và thu hút những HLV giỏi, bác sĩ, chuyên gia tâm lý, dinh dưỡng và phục hồi chức năng cho các đội tuyển quốc gia.

- Đầu tư tập trung dài hạn với các VĐV tiềm năng, tập huấn nước ngoài để được cọ sát và thích ứng với các điều kiện tập luyện và thi đấu hiện đại.

- Bổ sung chuyên gia có chất lượng và trình độ cao ở các đội tuyển trọng điểm.

- Nâng cao chất lượng cơ sở vật chất ở các trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia.

- Ứng dụng khoa học công nghệ vào công tác huấn luyện, huy động tổng hợp nguồn lực bao gồm: Nhà khoa học, huấn luyện viên và điều kiện đầu tư của doanh nghiệp và các địa phương cùng chung tay vì sự phát triển thể thao Việt Nam.

5. NGUỒN THAM KHẢO MÔ HÌNH:

- Tại một số Trung tâm huấn luyện quốc gia của một số nước như: Nhật Bản, Đài Loan, Hàn Quốc.

<https://www.joc.or.jp/english/ntc/athletics.html>

<https://www.nstc.org.tw/English/#services>

<https://www.knsu.ac.kr/eng/index.do>

TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA TP. HỒ CHÍ MINH

BÁO CÁO CHUYÊN ĐỀ

Ứng dụng phần mềm trong quản lý VĐV tại Trung tâm HLTTQG TP.HCM

- Theo Quyết định số 223/QĐ-TTg ngày 22/02/2019 về Phê duyệt Đề án "Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035": "... thống nhất quản lý theo hướng tiên tiến, chuyên nghiệp, bền vững, phù hợp..."

- Dự thảo "Phê duyệt Chiến lược phát triển thể dục, thể thao Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045" trình Thủ tướng Chính phủ cũng đã nêu quan điểm: "Nhận thức sâu sắc về ứng dụng khoa học, công nghệ, y học thể thao và đổi mới sáng tạo...là những yếu tố chính, then chốt cho sự phát triển nhanh và bền vững của Thể thao Việt Nam".

* **Thực trạng các vấn đề gặp phải trong quản lý VĐV**

- Các giải đấu của các môn thể thao khác nhau về thời gian và tính chất (trong nước và quốc tế); thời điểm tập trung lực lượng HLV, VĐV theo quyết định Cục Thể dục thể thao (tập trung ngắn hạn, dài hạn và các thời gian khác nhau); Số lượt VĐV tập trung gia tăng theo thời gian, có sự ngắt quãng, không liên tục; Nhân sự quản lý chuyên môn ít, có trình độ chưa cao (quản lý huấn luyện, y học thể thao); Thiếu phương pháp và công cụ quản lý tiên tiến, hiện đại.

Khó khăn trong quản lý hành chính

- Các thủ tục về đi thi đấu quốc tế, thi đấu trong nước (xin về địa phương), tập huấn trong nước, tập huấn nước ngoài (visa, passport), bảo hiểm, chăm chế độ công và dinh dưỡng... diễn ra vào các thời điểm khác nhau hoặc cùng một thời điểm, tạo áp lực cho các cán bộ phụ trách; Sự phối hợp của các bên liên quan (dùng ăn, chuẩn bị phương tiện đưa tiễn, phục hồi...)

Khó khăn trong quản lý chuyên môn

- Khó nắm bắt, thống kê dữ liệu thông tin lý lịch, thành tích, năng lực, tình trạng chấn thương của từng VĐV mỗi môn; Khó nắm bắt lịch trình tập luyện, tập huấn, thi đấu của mỗi môn; Khó đưa ra dự đoán xu hướng, tiềm năng phát triển của mỗi VĐV từ đó đưa ra các giải pháp hỗ trợ VĐV; Phân chia nhân sự thực hiện nhiệm vụ chuyên môn khó cân bằng, tạo áp lực cho các cá nhân.

* **Vai trò quản lý cơ sở dữ liệu VĐV (phần mềm)**

- Trong thời đại công nghệ 4.0, cơ sở dữ liệu chiếm vị trí quan trọng và trở thành một phần không thể thiếu trong hầu hết các hoạt động hằng ngày, cơ sở dữ liệu thể thao thành tích cao cũng chiếm vai trò hết sức quan trọng.

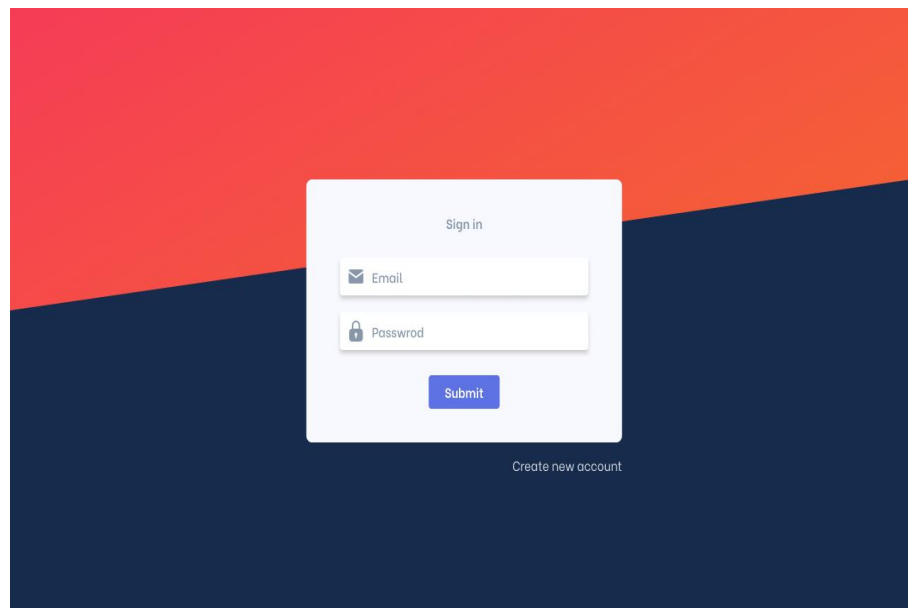
- Phần mềm quản lý VĐV đảm bảo các dữ liệu đầu vào gồm: Thông tin cá nhân VĐV, thời gian tập trung VĐV theo quyết định, giải đấu tham gia, lịch trình tập huấn VĐV, thành tích thi đấu, thành tích tập luyện, tình trạng chấn thương... được liên kết, cấu trúc và sắp xếp có hệ thống, giúp HLV, cán bộ quản lý sử dụng dữ liệu chính xác theo mục đích người dùng và nhanh chóng.

- Tiết kiệm thời gian đánh giá VĐV, các chi phí quản lý...

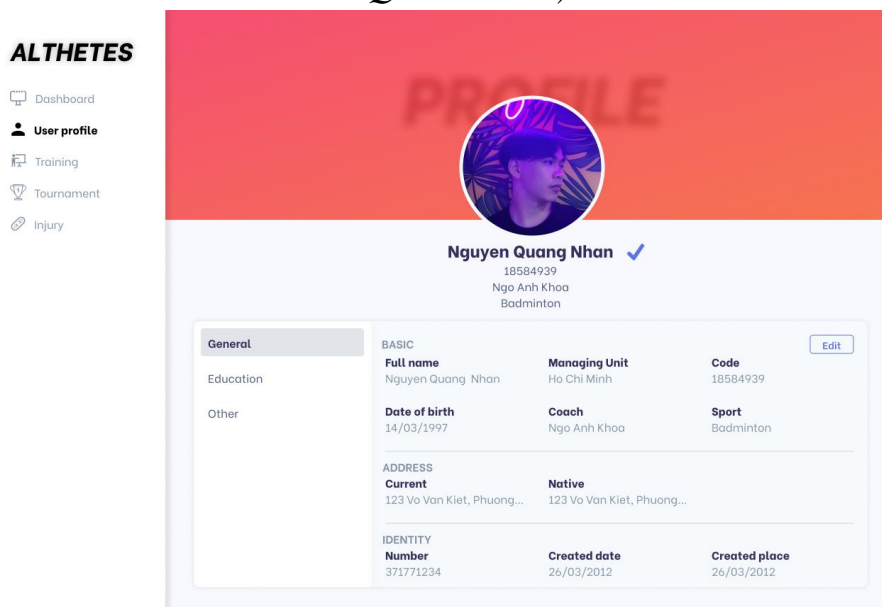
* **Thực trạng xây dựng tính năng phần mềm quản lý VĐV tại Trung tâm HLTTQG TPHCM**

Phần mềm quản lý VĐV tại Trung tâm được lên ý tưởng đầu năm 2023, bắt đầu viết các nội dung cơ bản từ tháng 8 năm 2023, đến ngày 15/12 chạy thử nghiệm và bắt đầu nhập dữ liệu vào đầu năm 2024. Phần mềm quản lý VĐV tại Trung tâm HLTTQG TP.HCM đảm bảo các nguyên tắc (nhập, sử lý dữ liệu, lưu trữ, truy xuất, bảo mật).

Là một ứng dụng trực tuyến có thể truy cập mọi nơi với giao diện hiện đại, dễ sử dụng, linh hoạt thay đổi theo nhu cầu sử dụng người dùng (Huấn luyện viên, VĐV, Cán bộ quản lý), phân cấp, phân quyền các đối tượng để đảm bảo quá trình nhập liệu tiện, nhanh và chính xác.



Hình ảnh đăng nhập cho người dùng (Phần mềm quản lý VĐV Trung tâm HLTTQG TPHCM)



Hình ảnh nhập dữ liệu thông tin VĐV (Phần mềm quản lý VĐV Trung tâm HLTTQG TPHCM)

Lưu trữ thông tin mỗi VĐV có hệ thống, có khả năng liên kết các nội dung đảm bảo việc truy cập, truy xuất dễ dàng. Hiện tại, cơ sở dữ liệu của phần mềm được bên xây dựng miễn phí 6 tháng trong quá trình chạy thử nghiệm. Sau quá trình thử nghiệm, dự kiến trả phí trên nền tảng Azure của Microsoft.



Hình ảnh dịch vụ lưu trữ dữ liệu Azure

Cho phép trích xuất dữ liệu, báo cáo thông tin từng đội, từng VĐV nhanh chóng. Hiện thị thông tin cập nhật về trạng thái tập luyện (tập huấn, thi đấu, trả về địa phương, chấn thương...) của các VĐV, môn thể thao dưới dạng tin tức mới, giúp Lãnh đạo và các Phòng ban chức năng cập nhật thường xuyên và kịp thời.

ALTHETES

- Dashboard
- User profile
- Training
- Tournament
- Injury**

INJURY

HISTORY

2020

- Arm (High)
11/5 - 11/6
- Knee (Low)
11/4 - 11/7

2019


- Arm (High)
11/4 - 11/7
- Knee (Low)
11/5 - 11/6

NEW

Start date: 14/03/2012 End date: 14/04/2012

Name: 14/03/2012 Level: 14/04/2012

Doctor Command
Do not deal with things more than 10kg

Images
 + +

Hình ảnh thông tin chấn thương VĐV

ALTHETES

- History
- Sport
- Tournament**
- Student

SPORT

TẤT CẢ Badminton

2020

- Ho Chi Minh Championship
- Ciputra Hanoi
- Yonex Sunrise Vietnam Open

2019

- Ho Chi Minh Championship
- Ciputra Hanoi
- Yonex Sunrise Vietnam Open

SỬA

THÔNG TIN

Tên: Ciputra Hanoi Năm: 2021 Quy mô: Quốc Tế

GIẢI THƯỞNG
Thêm giải thưởng... +

Tên Giải thưởng

- Vàng
- Bạc
- Đồng

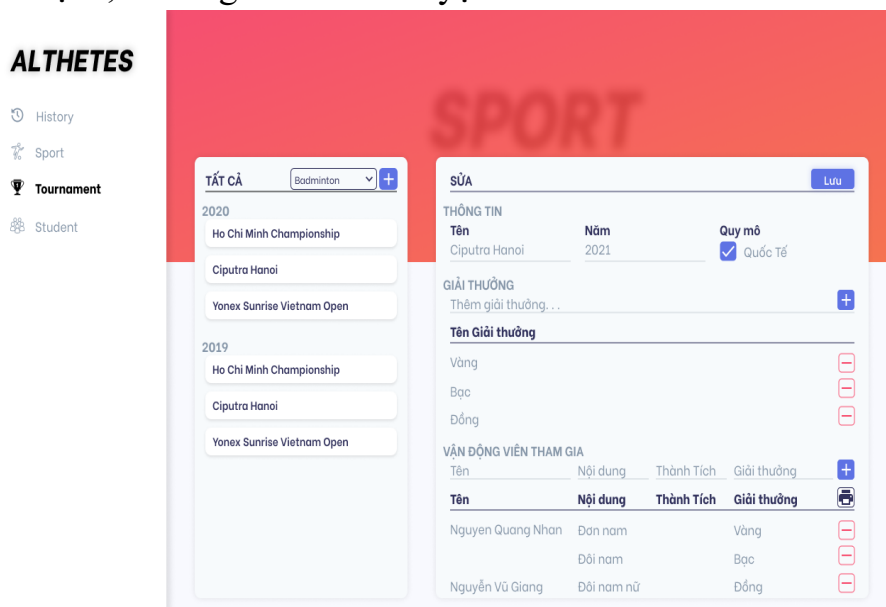
VẬN ĐỘNG VIÊN THAM GIA

Tên	Nội dung	Thành Tích	Giải thưởng
Nguyen Quang Nhan	Đơn nam		Vàng
	Đôi nam		Bạc
Nguyễn Vũ Giang	Đôi nam nữ		Đồng

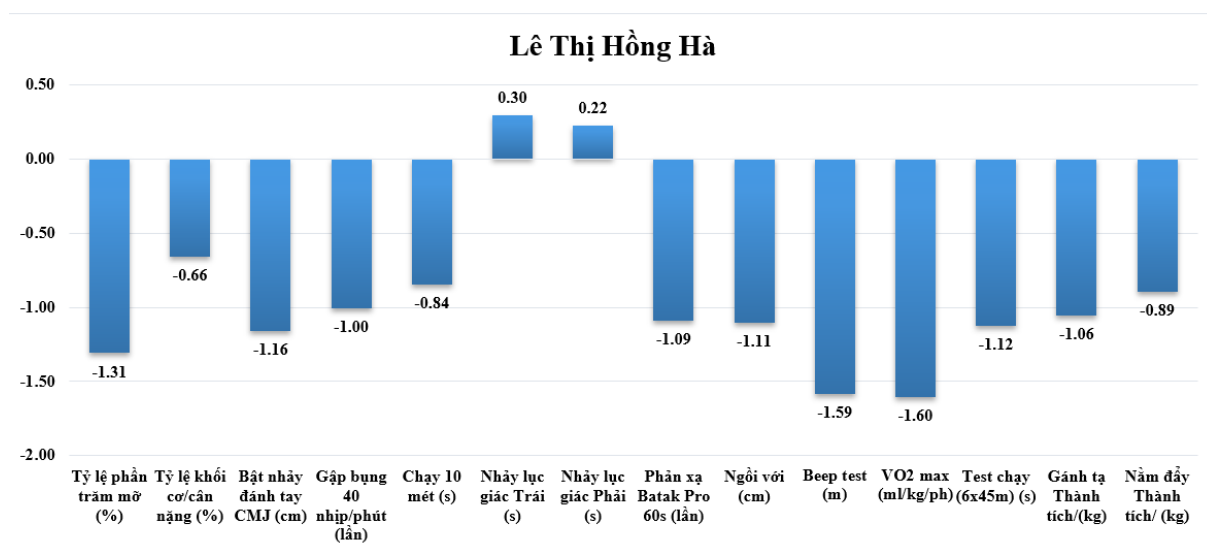
Hình ảnh thông tin tập huấn và thi đấu

Thông tin lưu trữ được xử lý, phân tích logic theo nhu cầu. Hiện thị thống kê mô tả, so sánh thành tích thi đấu, thành tích tập luyện (các chỉ số thể lực) của mỗi VĐV qua các năm gần nhất, giúp nắm bắt được khả năng phát triển của mỗi VĐV. So sánh đánh giá thể lực của mỗi VĐV đối với cả đội thông qua biểu đồ Z. Là cơ sở

để đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện sau từng giai đoạn, chu kỳ. Giúp các HLV điều chỉnh kế hoạch, chương trình huấn luyện.



Hình ảnh hiển thị thành tích VĐV đối với giải đấu tương ứng



Hình ảnh biểu đồ điểm Z phân tích, so sánh thành tích và tình trạng thể lực VĐV so với các VĐV tương đương

Một số tính năng tin học cơ bản: Phân quyền truy cập và điều chỉnh thông tin VĐV; cho phép tải hình ảnh VĐV lên ứng dụng, điều chỉnh hồ sơ tập luyện và thi đấu theo thực tế...

* **Tính năng nâng cao trong tương lai**

Liên kết phần mềm để cập nhật thông tin tập trung, tập huấn, thi đấu từ Cục Thể dục thể thao một cách tự động; tạo liên kết mở rộng đối với hồ sơ VĐV ở các tỉnh thành.

Nâng cấp khả năng phân tích, so sánh đánh giá VĐV chuyên sâu, tạo tiền đề xây dựng cơ sở dữ liệu lớn về đào tạo VĐV TTTTC VN

***Đề xuất**

Cục Thể dục thể thao chuẩn bị cơ sở hạ tầng cho quản lý dữ liệu lớn (Big Data), có cơ sở hạ tầng để thu thập và chứa dữ liệu, cung cấp quyền truy cập và đảm bảo thông tin trong khi lưu trữ và chuyển tiếp.

Xây dựng các hệ thống phần mềm mở, có khả năng liên kết, tiếp nối dữ liệu từ các nền tảng khác nhau, liên kết hệ thống dữ liệu VĐV từ Trung ương đến các địa phương.

LIÊN ĐOÀN ĐIỀN KINH VIỆT NAM

Tham luận “ XÃ HỘI HOÁ THỂ THAO Ở MÔN ĐIỀN KINH”

Trong khoảng 10 năm trở lại đây điền kinh Việt Nam đã có những bước chuyển rõ rệt trong công tác xã hội hoá, từ chỗ không có kinh phí để hoạt động văn phòng, những người làm việc ở văn phòng chỉ mang tính kiêm nhiệm, thì đến nay Liên đoàn đã có nguồn thu ổn định để duy trì bộ máy hoạt động một cách ổn định và đạt hiệu quả cao. Trước mỗi giải đấu lớn các mức thưởng đều được công khai một cách rõ ràng và trao thưởng ngay khi VĐV kết thúc thi đấu. Tại nhiều kỳ Đại hội, mức thưởng lên đến hàng tỷ đồng, ngoài ra các mạnh thường quân còn tặng xe ô tô, nhà, hiện vật có giá trị cho các VĐV đạt thành tích xuất sắc. Để hỗ trợ việc nâng cao thành tích của các VĐV, Liên đoàn còn hỗ trợ mua các trang thiết bị, máy móc hiện đại. Có được điều này là do liên đoàn đã chủ động trong việc tổ chức vận động tài trợ và trả quyền lợi xứng đáng trên nhiều kênh khác nhau cho các nhà tài trợ.

Tuy nhiên, so với tình hình hiện nay, thì việc vận động tài trợ này vẫn còn nhiều hạn chế, chưa mang tính bền vững. Việc xã hội hoá còn mang tính phụ thuộc, được chằng hay chớ, mang tính xin cho, dựa vào các mối quan hệ là chính. Để có thể tự chủ trong mọi hoạt động, Liên đoàn cần có nguồn thu bền vững. Mô hình của các quốc gia trong khu vực Đông Nam Á xã hội hoá tốt về phát triển môn điền kinh có Thái Lan và Indonesia. Theo đó 2 quốc gia này được Nhà nước giao đất (Thái Lan) hoặc giao sân vận động phụ (Indonesia) cho liên đoàn quản lý và khai thác. Việc có cơ sở vật chất riêng giúp cho Liên đoàn chủ động trong việc kêu gọi đầu tư, thu hút nguồn vốn của các tổ chức quốc tế, xây dựng sân điền kinh, trang bị phòng tập hiện đại, cho thuê sân tập, mở các khoá đào tạo.

Căn cứ vào Luật TDTT và các quy định tại thông tư 01/2021/TT-BVHTTDL quy định một số biện pháp thực hiện chức năng quản lý nhà nước về thể dục, thể thao đối với hội thể thao quốc gia thì Liên đoàn có thể đề xuất với cơ quan nhà nước có thẩm quyền về cơ chế chính sách phát triển môn điền kinh; huy động mọi nguồn lực phát triển môn điền kinh, tổ chức các hoạt động kinh doanh dịch vụ hoạt động thể thao theo quy định của pháp luật; xây dựng kế hoạch, chương trình phát triển môn

điền kinh chuyên nghiệp và tổ chức triển khai, quản lý, điều hành sau khi được các cấp có thẩm quyền phê duyệt (Điều 71 Luật TĐTT).

Trên cơ sở các quy định của Luật, Thông tư, Nghị định ... được sự cho phép của Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch, Liên đoàn điền kinh Việt Nam đã triển khai xây dựng đề án phát triển điền kinh Việt Nam đến năm 2030 định hướng đến 2035, trong đó có nội dung quan trọng là đề xuất Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch chuyển giao sân điền kinh phụ tại Khu liên hợp thể thao quốc gia Mỹ Đình cho Liên đoàn xây dựng trung tâm điền kinh. Trên cơ sở được giao quản lý, Liên đoàn sẽ huy động các nguồn lực để phát triển môn điền kinh, tổ chức các hoạt động kinh doanh dịch vụ hoạt động thể thao theo quy định của pháp luật cụ thể:

1. Huy động các nguồn vốn của Điền kinh Thế giới (WA), Hiệp hội điền kinh Châu Á (AAA), các tổ chức thể thao khác để xây dựng trung tâm điền kinh một cách hiện đại đáp ứng nhu cầu phát triển môn.

2. Huy động các nguồn lực xây dựng khu nhà ở cho VĐV ĐTQG, đội trẻ quốc gia môn điền kinh, cho các VĐV của các Tỉnh, Thành, Ngành về tập huấn.

3. Mời các HLV giỏi về huấn luyện tại trung tâm. Ngoài chế độ của cơ quan quản lý nhà nước chi trả, các HLV này có thể có những nguồn thu khác từ liên đoàn nếu tham gia HL thêm các VĐV của các đơn vị hoặc các HLV phong trào.

4. Tận dụng các cơ sở vật chất sẵn có để phục vụ cho nhu cầu tập luyện và thi đấu môn điền kinh. Hiện nay các cơ sở vật chất này tuy được đầu tư rất nhiều tiền, nhưng chưa được sử dụng một cách hiệu quả. Bộ trang thiết bị đồng hồ điện tử vài năm mới được mang ra sử dụng 1 lần. sân điền kinh phủ nhựa tổng hợp tại sân phụ không được đưa vào khai thác, không có VĐV tập luyện thường xuyên.

5. Thêm cơ sở đủ điều kiện cho các Bộ, ban, ngành tổ chức các giải phong trào, quần chúng.

6. Mở các lớp đào tạo bồi dưỡng và cấp chứng chỉ cho các HLV, hướng dẫn viên, trọng tài đạt tiêu chuẩn.

7. Mở các khoá hướng dẫn, tập luyện cho các VĐV phong trào

8. Cho thuê sử dụng các cơ sở vật chất sẵn có tại trung tâm như: phòng Sauna, phòng thể lực, hồi phục, y học TDTT ...

9. Kinh doanh các trang thiết bị đủ tiêu chuẩn tập luyện và thi đấu thể thao nói chung và điền kinh nói riêng.

10. Tư vấn, tổ chức các giải thể thao phong trào theo đúng tiêu chí, tiêu chuẩn

11. Hướng dẫn về chuyên môn nghiệp vụ đối với các liên đoàn, bộ môn điền kinh tại các tỉnh, thành, ngành.

12. Nộp đầy đủ các khoản Thuế, lệ phí có được thông qua các hoạt động kinh doanh.

Trên cơ sở các nguồn thu ổn định thu được hàng năm, Liên đoàn sẽ hỗ trợ trong việc tập huấn cho các VĐV, tổ chức các giải thi đấu, thưởng khi VĐV đạt thành tích cao

BÀI THAM LUẬN
HỘI THẢO ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO
GIAI ĐOẠN 2024-2030

HLV: Hoàng Ngân

Thành viên Ban huấn luyện đội tuyển Karate quốc gia Việt Nam

Hôm nay tôi vinh dự được có mặt tại Hội nghị và xin được đóng góp một số ý kiến:

Thứ nhất về vai trò của HLV: Với đặc thù công việc các HLV phải không ngừng nâng cao chuyên môn, nghiệp vụ, cập nhật kiến thức, nắm vững luật lệ và điều lệ thi đấu. Luôn tìm tòi, sáng tạo trong các phương pháp huấn luyện hiện đại, lựa chọn các bài tập và tuyển chọn VĐV; chỉ đạo thi đấu, có kiến thức về tâm sinh lý các lứa tuổi để có thể phát huy cao nhất thể mạnh của từng VĐV để đạt được thành tích cao nhất tại các giải đấu quốc tế và các kì Đại hội.

Đặc biệt cũng do đặc thù công việc, HLV phải vừa là thầy, vừa là cha mẹ, là anh chị, là bạn của VĐV. Nói cách khác, mỗi HLV phải trở thành chỗ dựa về mặt tinh thần cho VĐV. Đây là điều cần thiết vì đặc thù của thể thao thành tích cao là VĐV phải thường xuyên xa gia đình, thiếu thôn tình cảm.

Thứ hai, dù vất vả như vậy và dù đã được các cấp, ngành quan tâm nhưng chúng tôi vẫn gặp nhiều khó khăn:

Thứ nhất, hiện tại, các cơ sở tập luyện và khu trung tâm quốc gia đã được Bộ và ban ngành quan tâm đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị, dụng cụ tập luyện đầy đủ, đạt chuẩn. Thế nhưng, tại các khu trung tâm huấn luyện Quốc gia dù đã có khu y tế được trang bị cơ bản về mặt khoa học thể thao nhưng chưa mang tính chuyên môn cho từng môn thể thao, giữa khu y tế và tập luyện chúng tôi cần được trang bị các phòng gym chuyên nghiệp, cần có các phòng xông sục và mát xa kết hợp với các máy tập mang chức năng riêng để chăm sóc phục hồi trước và sau tập luyện thi đấu của các vận động viên. Bên cạnh đó, về mặt đội ngũ nhân viên y tế chưa đáp ứng đầy đủ về nhân sự cho từng môn thể thao, ví dụ: 1 bác sĩ chuyên về mát xa, 1 bác sĩ

chuyên về tập luyện phục hồi chức năng cơ trước và sau tập luyện hay thi đấu, 1 bác sĩ chuyên về dinh dưỡng để phù hợp với các giai đoạn tập huấn.

Thứ hai, về chế độ đãi ngộ:

Chế độ của huấn luyện viên thực sự không cao. Trung bình thu nhập của tôi một tháng chỉ được khoảng... Trong khi chúng tôi không những lo về việc phát triển thành tích cho vận động viên, cùng với trách nhiệm như giáo viên chủ nhiệm trên lớp mà còn thay mặt cha mẹ chăm sóc cho các vận động viên từng bữa ăn, từng giấc ngủ, những chấn thương và cả mặt tâm sinh lý bởi áp lực trong tập luyện thi đấu. Chúng tôi không được như các giáo viên chủ nhiệm học đường, như các kì thi học sinh giỏi, những kì thi học kì và giữa kì họ được quan tâm và đãi ngộ, được khen thưởng cùng tuyên dương. Trong khi chúng tôi sau giờ dạy trên sân tập, đến tối còn phải lo từng bữa ăn, giấc ngủ cho vận động viên. Kể cả phía gia đình, họ cũng không thể hiểu được vì sao con cái họ vất vả và phải chịu những chấn thương như thế. Họ chỉ biết rằng khi con họ đạt được thành tích, họ tự hào và vui vẻ bao nhiêu. Nhưng họ không nhận thức được chúng tôi còn vất vả hơn các giáo viên chủ nhiệm ở trường.

Chế độ khen thưởng của các HLV cũng thấp. Chúng tôi cũng cần Ban bộ ngành xem xét lại chế độ này cho các huấn luyện viên. Các bạn vận động viên họ giành được các thành tích tốt bên cạnh đó được gia đình quan tâm và huấn luyện viên chăm sóc. Nhưng huấn luyện viên như chúng tôi lại không có những điều đó, chúng tôi còn phải bỏ thời gian, công sức và cả thời gian chăm sóc con cái. Tôi cũng là huấn luyện viên tiêu biểu, đã đạt được khá nhiều thành tích và bằng khen danh dự trong công tác thể thao, nhưng hiện tại tôi phải bỏ toàn bộ thời gian nuôi con để dành cho đội tuyển để đạt được thành tích cao như vậy. Ngoài các bằng khen ra chúng tôi mong muốn được nâng cao chế độ để đảm bảo cuộc sống, để yên tâm sống và cống hiến hết mình cho công việc.

VAI TRÒ CỦA HUẤN LUYỆN VIÊN, KHÓ KHĂN VÀ BIỆN PHÁP TRONG TÌNH HÌNH HIỆN NAY

HLV: Trần Văn Sỹ

Thành viên Ban huấn luyện đội tuyển Điền kinh quốc gia Việt Nam

Tổ chạy Trung bình – Vượt chướng ngại vật và Dài

1. Vai trò HLV tuyển chọn, đánh giá vận động viên:

Với cương vị là HLV đội tuyển Điền kinh Việt Nam từ năm 2011 đến nay tôi đã tuyển chọn VĐV từ những giải trẻ ở cấp độ quốc gia như: Giải vô địch các lứa tuổi trẻ quốc gia; Giải vô địch Trẻ quốc gia những VĐV đạt thứ hạng cao vào đội tuyển trẻ, đội tuyển quốc gia thuộc Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Hà Nội.

Sau khi có Quyết định VĐV lên tập trung tập huấn với thời gian từ 3 đến 6 tháng tôi tìm hiểu sâu về tuổi đời, tuổi nghề của vận động viên VD: Năm sinh, thời gian tập luyện, Tìm hiểu về nơi sinh, địa lý vùng miền, thành phần gia đình, tính cách giao tiếp hàng ngày Cụ thể: Trên sân tập, ngoài giờ tập luyện, những khi nghỉ ngơi sinh hoạt, giải trí cùng HLV và đồng đội;

2. Định hướng nội dung tập luyện và thi đấu cho VĐV:

Với những kinh nghiệm trong công tác huấn luyện, tham gia các cuộc thi đấu Quốc tế, khu vực và những kỳ Seagames tôi tìm hiểu các VĐV trong khu vực Đông Nam Á; Châu Á đang phát triển thể nào? Dự báo thành tích đến đâu? Từ đó xác định, định hướng số vận động viên đã tuyển chọn cho từng nội dung phù hợp với Thể hình, khả năng và năng lực, tố chất vận động của vận động viên.

Sau khi định hướng nội dung phù hợp với các VĐV, tôi trao đổi và phân tích mặt mạnh của từng VĐV, từ đó lên kế hoạch huấn luyện một cách khoa học nhất. Điển hình là VĐV Nguyễn Thị Oanh sau quá trình tập luyện tôi đã định hướng cho VĐV Nguyễn Thị Oanh phát triển các nội dung như: 1500m; 3000mCNV; 5000m Kết quả VĐV Nguyễn Thị Oanh đã đảm nhiệm và đều đạt được kết quả cao trong cuộc thi đấu trong nước và quốc tế. Đặc biệt là các kỳ: ASIAD 18 năm 2018; Seagames 30 năm 2019; Seagames 31 năm 2021; Seagames 32 năm 2023 cùng nhiều giải đấu tầm khu vực như Giải vô địch Điền kinh Châu Á trong nhà...

3. Khó khăn của Huấn luyện viên hiện nay đang trực tiếp huấn luyện:

Sau giai đoạn Đại dịch COVID19 từ cuối năm 2019 đến nay rất nhiều vận động viên trưởng thành đạt thành tích cao đã có dao động như:

Thứ nhất: Về tư tưởng tinh thần, trách nhiệm để Yêu nghề và gắn bó với nghề đã giảm sút theo cấp độ Trừ, sự tác động những diễn biến kinh tế ngoài xã hội;

Thứ hai: Chế độ hỗ trợ cho vận động viên của nhiều địa phương không có, không còn khi VĐV lên tập trung, tập huấn đội tuyển, lương thưởng của Đơn vị, địa phương còn thấp và không đồng đều;

Thứ ba: Số sinh viên học Cử nhân thể thao ra khó xin việc làm đó là những lý do mà số vận động viên yêu nghề và quyết tâm với nghề đã giảm dần. Từ đó dẫn đến số vận động viên trẻ có triển vọng, đang phát triển cũng bị tác động không nhỏ tới ý chí quyết tâm, lòng yêu nghề, yên tâm với nghề của mình đang cống hiến;

4. Biện pháp trong tình hình hiện nay cho HLV:

Trên đây là những khó khăn của Huấn luyện viên trong những năm gần đây để làm được và thay đổi cách suy nghĩ theo hướng tích cực của vận động viên phấn đấu hết mình vì Thể thao Việt Nam trong tình hình hiện nay theo tôi có những biện pháp sau:

Một là: Huấn luyện viên tiếp tục và thường xuyên giáo dục chính trị, tư tưởng, nâng cao nhận thức đam mê, yêu nghề nghiệp cho từng vận động viên;

Hai là: Đề xuất, kiến nghị các cấp Lãnh đạo về chế độ chính sách tốt nhất cho vận động viên, người chủ thể làm ra thành tích cao như: Lương, thưởng, các chế độ liên quan khi vận động viên tập trung Đội tuyển Quốc gia. Đặc biệt sau khi kết thúc thi đấu đỉnh cao có việc làm cụ thể đến từng địa phương, đơn vị (VĐV đó đã có bằng tổ nghiệp Cử nhân thể thao)

Ba là: Có môi trường, điều kiện tập luyện đầy đủ, hiện đại như: Trang thiết bị tập luyện, trang thiết bị về Y tế, hồi phục sau tập luyện;

Bốn là: Tập huấn nước ngoài, địa điểm có môn (Nội dung) thể thao phát triển và phù hợp với tầm vóc sức lực con người Việt Nam;

Năm là: Thi đấu nước ngoài (Nhiều giải đấu) để phát triển thành tích cho từng vận động viên;

Sáu là: Khuyến khích, động viên VĐV vừa tập luyện thi đấu thành tích cao vừa kết hợp học Đại học TĐTT;

Trên đây là vai trò của Huấn luyện viên, Khó khăn, trong tình hình hiện nay trong công tác quản lý, trực tiếp Huấn luyện. Cá nhân xin nêu điển hình và nhận thấy như trên.