

THỰC TRẠNG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH TRẺ VIỆT NAM

Nguyễn Mạnh Toàn⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, tác giả đã đánh giá thực trạng tập luyện và thi đấu của VĐV Điền kinh trẻ Việt Nam trên cơ sở khảo sát động cơ, thái độ tập luyện, độ tuổi được tuyển chọn, thời gian tập luyện, tình trạng và nguyên nhân gây ra chấn thương... làm căn cứ đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu của VĐV.

Từ khóa: Vận động viên, Huấn luyện viên, tập luyện, thi đấu, Điền kinh.

Current status of training and competition activities in the Vietnamese Youth Athletics Team

Summary:

Through regular scientific research methods, the author evaluated the current status of training and competition activities in the Vietnamese Youth Athletics Team. The evaluation was based on the basis of surveying motivation, training attitude, selected age, training time, condition and cause of injury... The results served as a basis to propose solutions to improve training effectiveness in athletes training and competition.

Keywords: Athletes, coach, training, competition, athletics.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo, huấn luyện VĐV là một quá trình bao gồm nhiều mặt, sử dụng có mục đích tổng thể các nhân tố (phương tiện, phương pháp và điều kiện) cho phép tác động có chủ định tới sự phát triển VĐV và đảm bảo cho họ có trình độ sẵn sàng cần thiết để đạt thành tích thể thao. Để phát triển thành tích VĐV Điền kinh trẻ, cần có sự đầu tư cao độ về mọi mặt những điều kiện đảm bảo trong công tác đào tạo - huấn luyện, cũng như cần có những đánh giá chính xác những vấn đề hiện nay trong quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV điền kinh trẻ. Chính vì vậy, cần có đánh giá tổng thể thực trạng tập luyện và thi đấu hiện nay trong đào tạo VĐV Điền kinh trẻ Việt Nam, trong đó cần chú trọng đến động cơ, thái độ, những nhân tố ảnh hưởng, tình hình tập luyện, thi đấu hiện nay của VĐV điền kinh trẻ.... Trong quá trình đào tạo, từng bước nâng cao đầu tư điều kiện đảm bảo cho các huấn luyện viên, cho cơ sở về tiền lương, về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho công tác đào tạo. Tăng cường triển khai các kế hoạch huấn luyện

khoa học, dài hơi hơn cho lực lượng VĐV. Đề xuất cơ chế đặc thù trong công tác đào tạo, huấn luyện và thi đấu cho các VĐV Điền kinh trẻ nhằm tạo điều kiện tốt nhất cho các tài năng đạt tới những đỉnh cao thành tích.

Tuy nhiên, những vấn đề này vẫn chưa được quan tâm một cách đúng mức, động cơ, thái độ tập luyện và thi đấu của VĐV chưa phù hợp và còn gặp rất nhiều khó khăn. Do vậy, nghiên cứu thực trạng tình hình tập luyện và thi đấu VĐV Điền kinh trẻ là đòi hỏi cấp thiết trong thực tiễn đào tạo VĐV Điền kinh trẻ Việt Nam hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp điều tra xã hội học và phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành trên 550 VĐV Điền kinh các đội tuyển trẻ quốc gia, các tuyển tuyển trẻ của các tỉnh, thành phố và 149 HLV của 23 trung tâm TDTT của các tỉnh, 04 trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia và 03 trường Đại học TDTT.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội; Email: nguyentanhtoantdt@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Động cơ tham gia tập luyện của VĐV

Tiến hành khảo sát thực trạng động cơ tham gia tập luyện vào đội tuyển Điền kinh của các

VĐV. Đối tượng khảo sát là 550 VĐV Điền kinh các đội tuyển trẻ quốc gia, các tuyển tuyển trẻ của các tỉnh, thành phố. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả khảo sát động cơ tham gia tập luyện của VĐV Điền kinh trẻ (n = 550)

TT	Động cơ tham gia tập luyện	Kết quả khảo sát	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1.	Trở thành VĐV xuất sắc, giành vinh quang cho Tổ quốc	344	62.55
2.	Hứng thú cá nhân	32	5.82
3.	Biểu hiện thiên tài về cá nhân vận động ở môn thể thao	76	13.82
4.	Nguyện vọng của gia đình	33	6.00
5.	Có cơ hội thi đấu vào trường Đại học TDTT	65	11.82
	Tổng	550	100

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Đa số VĐV có động cơ tham gia tập luyện là trở thành VĐV xuất sắc, giành vinh quang cho Tổ quốc (62.55%); số ít ý kiến còn lại cho rằng do hứng thú cá nhân (5.82%); do bản thân cảm nhận được một số biểu hiện thiên tài về cá nhân vận động ở môn thể thao Điền kinh (13.82%); do nguyện vọng gia đình (6.00%), và 11.82% ý kiến cho rằng tham gia tập luyện đội tuyển Điền kinh là để có cơ hội thi đấu vào trường Đại học TDTT (bởi Nhà nước Việt Nam có chính sách tuyển thẳng vào các trường Đại học TDTT đối với các VĐV Đội tuyển Quốc gia, các VĐV đạt đẳng cấp Kịch tướng, hoặc các VĐV đoạt huy chương vàng tại các giải thi đấu quốc tế...).

2. Thái độ tham gia tập luyện của VĐV

Về kết quả khảo sát thực trạng tinh thần, thái độ tham gia tập luyện tại đội tuyển Điền kinh của các VĐV được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Có đến 466/550 ý kiến, chiếm tỷ lệ 84.73% ý kiến, cho rằng họ rất hăng hái tập luyện tại đội tuyển mà họ được tuyển chọn, trong đó có 318/550 ý kiến, chiếm tỷ lệ 57.82%, cho rằng tập luyện với tinh thần rất hăng hái, 148/550 ý kiến, chiếm tỷ lệ 26.91%, cho rằng tập luyện với tinh thần hăng hái; Chỉ có 84/550 ý kiến, chiếm tỷ lệ 15.27% ý kiến, cho rằng tập luyện với tinh thần và thái độ bình thường. Như vậy có thể thấy rằng, khi xác định được động cơ đúng đắn để tham gia tập

Bảng 2. Tinh thần, thái độ tham gia tập luyện của VĐV Điền kinh trẻ (n = 550)

TT	Tinh thần, thái độ tham gia tập luyện của VĐV	Kết quả khảo sát	
		Số lượng	Tỷ lệ %
1.	Rất hăng hái	318	57.82
2.	Hăng hái	148	26.91
3.	Bình thường	84	15.27
4.	Không hăng hái	0	0
5.	Rất không hăng hái	0	0
	Tổng	550	100

luyện tại đội tuyển Điền kinh, hầu hết các VĐV đều tham gia tập luyện với tinh thần rất hăng hái, mong muốn đạt được thành tích thể thao cao, mang vinh quang về cho Tổ quốc.

3. Thực trạng độ tuổi được tuyển chọn vào giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa của VĐV Điền kinh trẻ

Tiến hành khảo sát thực trạng độ tuổi của VĐV Điền kinh được tuyển chọn vào đội tuyển trẻ quốc gia và tuyển trẻ các tỉnh, thành phố, đồng thời khảo sát về thực trạng chấp hành nội quy, quy định của chương trình, kế hoạch huấn luyện. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: VĐV tuyển chọn vào đội tuyển được từ trước 14 tuổi (chiếm tỷ lệ 52.34%), từ sau 14 tuổi, chiếm 47.65%. Như vậy, có tới gần 50% số VĐV được tuyển chọn vào huấn luyện chuyên môn hóa tương đối muộn, sau 14 tuổi. Đây cũng là một khó khăn trong quá trình huấn luyện VĐV.

4. Số buổi tập trong 1 tuần và thời gian tập luyện trong 1 buổi tập của VĐV

Chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng kế

hoạch huấn luyện hàng tuần của các đội tuyển Điền kinh và các tuyển VĐV trẻ tại các trung tâm TDTT các tỉnh, trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy:

- Đa số các ý kiến được hỏi đều cho rằng, số buổi tập luyện trong 1 tuần là từ 5 buổi tập trở lên (có 27 đơn vị chiếm tỷ lệ 90.0%), còn lại 03/30 đơn vị có số buổi tập luyện trên 1 tuần là từ 3-4 buổi chiếm tỷ lệ 10.0%.

- Về thời gian tập trong buổi tập luyện cũng có diễn biến tương tự. Có 19/30 đơn vị, chiếm tỷ lệ 63.33%, cho rằng họ tập mỗi buổi trên 1.5-2.0 giờ; 07/30 ý kiến chiếm tỷ lệ 23.34%, cho rằng họ tập từ 2 trở lên/1 buổi tập; số ít còn lại cho rằng họ tập từ 1.0 đến 1.5 tiếng/1 buổi tập (chiếm tỷ lệ 13.33%).

Qua khảo sát thực tế kế hoạch tập luyện hàng tuần của các đội tuyển Điền kinh trẻ và các tuyển trẻ của các tỉnh, thành phố tại Việt Nam cho thấy, mỗi đội tuyển đều phải xây dựng kế hoạch đào tạo, trên cơ sở đó đề ra chương trình huấn luyện và kế hoạch tập huấn, thi đấu trình

Bảng 3. Độ tuổi được tuyển chọn vào giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa của VĐV Điền kinh trẻ (n = 550)

Lứa tuổi được tuyển chọn	Số lượng	Tỷ lệ %
≤ 10 tuổi	11	7.38
11 tuổi	13	8.72
12 tuổi	19	12.75
13 tuổi	35	23.49
> 14 tuổi	71	47.65
Tổng	550	100

Bảng 4. Số buổi tập trong 1 tuần và thời gian tập luyện cho mỗi buổi tập tại các cơ sở đào tạo (n = 30)

Số buổi tập luyện/1 tuần	Số lượng	Tỷ lệ %	Thời gian tập luyện/1 buổi tập	Số lượng	Tỷ lệ %
1 - 2 buổi	0	0	45 phút - 1 tiếng	0	0
3 - 4 buổi	3	10	1 - 1,5 tiếng	4	13.33
5 - 6 buổi	14	46.67	1,5 - 2 tiếng	19	63.33
7 - 8 buổi	7	23.33	2 - 2,5 tiếng	5	16.67
Trên 9 buổi	6	20	Trên 2,5 tiếng	2	6.67
Tổng	30	100	Tổng	30	100

BÀI BÁO KHOA HỌC

lãnh đạo phê duyệt. Theo kế hoạch đó, mỗi đội tuyển thường sẽ tập luyện 6 ngày/1 tuần (từ thứ hai đến thứ bảy, nghỉ chiều thứ tư và ngày chủ nhật phục vụ cho các hoạt động tắm hơi, xoa bóp hồi phục), mỗi ngày tập luyện 3 buổi, trong đó: 02 buổi tập chính, mỗi buổi tập 120 phút (buổi sáng từ 8h30 đến 10h30 và buổi chiều từ 15h00 đến 17h00); 01 buổi tập phụ, mỗi buổi tập khoảng 60 phút (từ 5h30 đến 6h30).

5. Thực trạng tình hình chấn thương, bệnh tật trong quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV

Thống kê thực trạng tình hình chấn thương, bệnh tật trong quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV thông qua phỏng vấn 149 HLV của 23 trung tâm TDTT các tỉnh, 04 Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia và 03 trường Đại học TDTT. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Đại đa số các VĐV đều cho rằng chấn thương xảy ra trong tập luyện và thi đấu là tương đối phổ biến (chiếm tỷ lệ 77.18%), chỉ có 22.81 huấn luyện viên cho rằng

trong quá trình huấn luyện, VĐV rất ít hoặc bình thường xảy ra chấn thương.

Khảo sát chi tiết nguyên nhân xảy ra chấn thương trong tập luyện được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: Nguyên nhân xảy ra chấn thương tương đối phân tán, và cho rằng có nhiều nguyên nhân xảy ra chấn thương trong tập luyện và thi đấu. Trong đó, đa số ý kiến tập trung vào các nguyên nhân: Do vận động với cường độ quá lớn (67.78%); do không khởi động kỹ trước tập luyện, thi đấu (51.68%); do kỹ thuật động tác không chính xác (39.59%); Do sân bãi, dụng cụ tập luyện và thi đấu (28.19%).... Những vấn đề xuất hiện cần sự quan tâm rất lớn của huấn luyện viên trong quá trình huấn luyện cũng như những vấn đề xảy ra trong quá trình huấn luyện, huấn luyện thiếu tính hệ thống và khoa học, huấn luyện viên trong quá trình huấn luyện “trí cùng lực kiệt”, từ đó có thể phản ánh cho thấy rằng trình độ khoa học huấn luyện VĐV Điền kinh hiện nay còn thấp.

Bảng 5. Tình hình chấn thương, bệnh tật trong quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV (n = 149)

TT	Tình hình xuất hiện chấn thương, bệnh tật	Số lượng	Tỷ lệ %
1.	Rất phổ biến	25	16.78
2.	Phổ biến	90	60.40
3.	Bình thường	21	14.09
4.	Rất ít	13	8.72
5.	Không có	0	0
	Tổng	149	100

Bảng 6. Nguyên nhân gây ra chấn thương, bệnh tật trong tập luyện và thi đấu (n=149)

TT	Nguyên nhân gây chấn thương, bệnh tật	Số lượng	Tỷ lệ %
1.	Do kỹ thuật động tác không chính xác	59	39.59
2.	Do không khởi động kỹ trước tập luyện, thi đấu.	77	51.68
3.	Do chấn thương từ trước vẫn chưa hồi phục	4	2.68
4.	Do lao động quá sức của cơ khớp	28	18.79
5.	Do vận động với cường độ quá lớn	101	67.78
6.	Do thiếu tính nhanh nhạy và tính mềm dẻo	21	14.09
7.	Do sức mạnh của các nhóm cơ còn yếu	10	6.71
8.	Do những tình huống ngoài ý muốn	35	23.48
9.	Do sân bãi, dụng cụ tập luyện và thi đấu	42	28.19

Bảng 7. Tình hình tham gia thi đấu của VĐV (n=149)

Số lần tham gia thi đấu/năm	Số lượt chọn	Tỷ lệ %
1 - 2 lần	36	24.16
3 - 4 lần	79	53.02
5 - 6 lần	20	13.42
trên 6 lần	14	9.40
Tổng	149	100

6. Tình hình thi đấu của VĐV trẻ Điền kinh

Thống kê tình hình thi đấu của VĐV thông qua phỏng vấn các HLV. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy:

- Về số lần tham gia thi đấu của các VĐV cho thấy: Đa số VĐV đã từng tham gia thi đấu tại các giải quốc gia và quốc tế với số lượng trên 3 - 4 (53.02%), còn lại số ít thì cho rằng đã tham gia thi đấu với số lượng 5 - 6 lần (13.42%); với số lượng 1 - 2 lần (24.16%); với số lượng 6 lần trở lên (9.40%).

- Về mục đích và động cơ tham gia thi đấu cho thấy: Đa số các ý kiến cho rằng thi đấu với mục đích nâng cao thứ hạng và thành tích thể thao (46.31%); Tích lũy năng lực và kinh nghiệm thi đấu (20.81%); Duy trì thành tích tập luyện và thi đấu (chiếm tỷ lệ 14.09%); Mục đích kiểm tra năng lực bản thân (thông qua thi đấu để phát hiện những khiếm khuyết chiếm tỷ lệ 18.79%). Điều này cũng hoàn toàn phù hợp với mục đích huấn luyện các VĐV Điền kinh trẻ, bởi vì mục tiêu của họ là tích cực tập luyện nâng cao trình độ tập luyện, do đó thi đấu tại các giải trẻ chủ yếu là để tích lũy kinh nghiệm và kiểm tra năng lực, trình độ tập luyện của bản thân, và điều này cũng hoàn toàn phù hợp với mục tiêu huấn luyện trong chương trình, kế hoạch huấn luyện các đội tuyển trẻ do ban huấn luyện và HLV xây dựng.

KẾT LUẬN

Vận động viên Điền kinh trẻ tập 6 buổi/1 tuần, mỗi buổi tập trên 90 phút, mỗi ngày tập luyện 3 buổi, trong đó: 02 buổi tập chính, mỗi buổi tập 120 phút. Kế hoạch huấn luyện được các HLV quan tâm và thực hiện một cách đầy đủ, tuy nhiên cần quan tâm xây dựng kế hoạch huấn luyện dài hạn đối với VĐV Điền kinh trẻ;

vẫn còn 7.38% huấn luyện viên chấp hành kế hoạch huấn luyện chưa tốt. Có thể khẳng định một bộ phận huấn luyện viên không nghiêm túc thực hiện kế hoạch huấn luyện, đây là một thực tế trong huấn luyện hiện nay, cần được khắc phục.

Số lượng tham gia các giải đấu của các VĐV Điền kinh trẻ hiện nay chủ yếu từ 3-4 lần/1 năm với mục đích để tích lũy kinh nghiệm, nâng cao thứ hạng và thành tích thể thao. Tuy nhiên số lượng giải đấu đó vẫn chưa đáp ứng kỳ vọng của các HLV, HLV hy vọng một năm được tham gia từ 5-6 giải thi đấu Điền kinh trong 1 năm trở lên để các VĐV tích lũy kinh nghiệm, học hỏi, nâng cao thành tích thi đấu

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Vũ Thái Hồng (2006), “Xây dựng thiết chế sự nghiệp TDTT cơ sở” *Tap chí Khoa học thể thao*, (số 7), tr. 12.
2. Liên đoàn Điền kinh Việt Nam (2006), “Báo cáo đề dẫn công tác đào tạo vận động viên Điền kinh trẻ giai đoạn 2008 - 2010”, *Báo cáo tại Hội thảo công tác đào tạo VĐV Điền kinh trẻ Việt Nam*.
3. Nguyễn Văn Phúc (2010), “Nghiên cứu bồi dưỡng tài năng trẻ cho thi đấu thể thao của Việt Nam”, *Luận án tiến sĩ giáo dục và huấn luyện thể thao*, Học viện thể thao Thượng Hải, Trung Quốc.
4. Nguyễn Thanh Tùng (2010), “Nghiên cứu đối sách và nhân tố ảnh hưởng chủ yếu đến sự phát triển của Điền kinh Việt Nam”, *Luận án tiến sĩ giáo dục và huấn luyện thể thao*, Học viện thể thao Thượng Hải, Trung Quốc.
5. Li LongTu, (2009), “Nghiên cứu đối sách phát triển và hiện trạng bồi dưỡng tài năng trẻ Điền kinh thiếu niên tỉnh Tứ Xuyên”, *Luận án tiến sĩ*, Đại học Giao thông Tây An.