

*Cơ sở khoa học của công tác*

## ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO

LÊ VĂN LÂM

**L**ẦN đầu tiên đoàn vận động viên nước ta tham gia thi đấu trên vũ đài thể thao quốc tế có quy mô lớn nhất - vũ đài Olympic - và đã đạt được một vài kết quả. Mặc dầu thành tích ở các môn thể thao nói chung còn kém so với trình độ quốc tế, song trong đại hội này chúng ta đã lập 13 kỷ lục quốc gia và tính ra cứ 3 vận động viên tham gia có 1 vận động viên lập kỷ lục mới. Đúng về mặt chuyên môn mà xét, chúng ta đã góp phần tạo nên những thành tích được ghi vào kỷ lục của Đại hội Olympic lần thứ 22 ở Maxcova. Và riêng đối với trong nước, nếu chúng ta nhớ rằng trước Đại hội Olympic Maxcova, có kỷ lục của ta « nằm im » hàng chục năm, thì 13 kỷ lục quốc gia mới lập vừa qua gợi cho chúng ta suy nghĩ về nhiều mặt đối với phong trào, đối với các bộ môn thể dục thể thao, đối với việc bồi dưỡng, đào tạo vận động viên v.v...

Phát huy thành tích đã đạt được, chúng ta cần có kế hoạch không ngừng đưa dần trình độ thành tích các môn thể thao của ta nhất là một số môn trọng điểm, tiếp cận với trình độ quốc tế. Trong phạm vi có hạn của một bài báo, chúng tôi chỉ mới đề cập đến vấn đề cơ sở khoa học của nhiệm vụ đào tạo vận động viên và tập trung vào 4 khâu sau đây:

### 1. Hệ thống huấn luyện, hệ thống thi đấu và hệ thống phục hồi.

Phải thừa nhận rằng, ngày nay, trình độ thành tích của vận động viên thế giới ở các môn thể thao đã phát triển đến mức rất cao mà chỉ cách đây 10, 15 năm vẫn còn là điều mơ ước. Ở không ít các môn thể thao như bơi lội, thể dục, ... ngày càng có nhiều vận động viên ở lứa tuổi thiếu niên đã đạt tới những thành tích kỷ lục. Những thành tựu đó là kết

quả của một hệ thống huấn luyện hợp lý đã được xác lập, trong đó những giai đoạn như huấn luyện ban đầu, huấn luyện chuyên môn hóa, huấn luyện thành tích tốt đỉnh, huấn luyện duy trì thành tích và các mặt huấn luyện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và rèn luyện tâm lý đã được nghiên cứu tỉ mỉ, phù hợp với mọi trình độ và giới tính ở các môn thể thao khác nhau; đồng thời cũng đã tìm ra những phương pháp tối ưu để đánh giá chất lượng các mặt chuẩn bị của vận động viên trong từng thời kỳ.

Do vị trí chiến lược của nó, công tác đào tạo vận động viên thiếu niên ngày càng được đặc biệt chú ý. Nhiều nước đã hình thành giáo trình về lý thuyết và phương pháp giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao cho vận động viên thiếu niên và đem giảng dạy trong trường đại học thể dục thể thao và đào tạo huấn luyện viên. Nói đến hệ thống huấn luyện là nói đến công tác kế hoạch hóa quá trình đào tạo vận động viên mà thực chất là giải quyết tốt cấu trúc của quá trình huấn luyện để có thể đưa một người từ chưa biết đến một vận động viên thực sự có tài năng.

Trong thể thao, nói đến huấn luyện là phải nói đến thi đấu. Song thi đấu thể thao tuyệt nhiên không chỉ là mục đích cơ bản của huấn luyện, mà còn là một biện pháp chuyên môn hữu hiệu nếu như thi đấu được sử dụng đúng đắn và hợp lý, nhất là đối với vận động viên có trình độ cao. Bởi vậy, tổ chức các hình thức thi đấu hợp lý là góp phần nâng dần trình độ điều luyện của vận động viên. Ít tham gia thi đấu hay thi đấu quá dày đều không có lợi cho tiến bộ thể thao. Được thua, là lẽ đương nhiên, do đó không phải khi nào cũng là tiêu chuẩn để đánh giá kết quả thi đấu. Bởi vậy trong hệ thống thi đấu, có

cuộc thi mang tính chất xác định trình độ chuẩn bị một mặt hay một số mặt nào đó của vận động viên (thi đấu kiểm tra, thi đấu giao hữu), có cuộc thi lại nhằm đưa dần vận động viên lên trình độ điều luyện cao (thi thử), có cuộc thi nhằm tuyển chọn vận động viên vào đội tuyển để tham gia các cuộc thi chỉ có tác dụng quyết định đối với quá trình chuẩn bị của vận động viên như thi vô địch quốc gia và các cuộc thi quốc tế quan trọng (vô địch thế giới, Olympic khu vực và Olympic quốc tế). Do đó phải sử dụng các cuộc thi như một hệ thống những đòn bẩy để đưa dần trình độ vận động viên lên mức đã định, hoàn thành nhiệm vụ của cả quá trình chuẩn bị.

Thi đấu tất yếu phải có trọng tài. Trọng tài phải có trình độ nghiệp vụ và phẩm chất để làm người phán xét công bằng, khách quan. Trọng tài đúng hay sai đều có tác động tích cực hay tiêu cực tới quá trình huấn luyện nói chung và ảnh hưởng tới không khí cuộc đấu nói riêng. Đánh giá quá cao hoặc thấp hơn trình độ hiện có của từng cá nhân vận động viên hay một đội đều có hại. Bỏ qua những sai sót của vận động viên đều không giúp ích gì cho việc nâng cao trình độ điều luyện của vận động viên, trái lại càng làm cho những sai sót đó thêm trầm trọng. Do chúng ta đang tiếp xúc với các cuộc thi đấu quốc tế nên công tác trọng tài nói riêng và tổ chức thi đấu nói chung cần tiến hành theo những quy định của các Liên đoàn thể thao quốc tế tương ứng. Có như vậy, vận động viên chúng ta mới quen dần với trọng tài quốc tế, với những điều kiện thi đấu hết sức nghiêm ngặt.

Một vấn đề nữa chúng ta thường ít chú ý nhưng rất liên quan tới quá trình huấn luyện và thi đấu là việc hồi phục cho vận động viên. Thật vậy, do việc tập luyện ngày một tăng về cường độ và thi đấu ngày thêm khắt khe nên giải quyết tốt vấn đề hồi phục cả ở trong tập luyện, thi đấu và cả trong các thời kỳ huấn luyện, có ý nghĩa hết sức quan trọng. Sẽ không có huấn luyện tiếp theo nếu như không có hồi phục. Để giải quyết vấn đề đặt ra, người ta sử dụng các phương pháp sư phạm, tâm lý và y sinh học thể dục thể thao dưới hai hình thức chủ động và bị động. Để sử dụng hình thức chủ động, trong thực tiễn huấn luyện, người ta tiến hành thay đổi các hình thức vận động, biến hóa lượng vận động và thực hiện các phương tiện và phương pháp tâm lý. Khi sử dụng hình thức tiêu cực, người ta lại chú ý đến các biện pháp như sử dụng được liệu, xoa bóp, tắm, chườm cứu, dinh dưỡng chuyên môn, trị liệu bằng áp suất v.v...

Trong thực tế cả hai hình thức đều được áp dụng và đã mang lại những hiệu quả thiết thực.

## 2 Trình độ nhận thức và năng lực sư phạm của huấn luyện viên.

Biết bao thực tế thể thao đã chứng minh không ít vận động viên có tài năng đã bị mai một do không gặp phải huấn luyện viên có nhiệt tình và tài ba. Vậy ở đâu là tiêu chuẩn của người huấn luyện viên hiện đại. Có thể có nhiều tiêu chuẩn, song trước hết đó là một người có nhận thức đầy đủ về mặt chuyên môn. Nói chung huấn luyện viên phải nắm vững những cơ sở khoa học về các mặt riêng biệt của hệ thống đào tạo vận động viên ở môn thể thao chuyên sâu, phải có năng lực giải quyết các vấn đề về tuyển chọn vận động viên, huấn luyện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý ở từng nấc thang và các thời kỳ khác nhau của quá trình đào tạo. Tuy không phải là chuyên gia, nhưng huấn luyện viên phải nắm được những kiến thức cơ bản cần thiết về sinh lý, sinh hóa, sinh cơ, giải phẫu v.v. và biết vận dụng chúng vào trong quá trình huấn luyện.

Đề đào tạo vận động viên có kết quả, người huấn luyện đồng thời còn phải là nhà sư phạm đạt tới trình độ nghệ thuật. Muốn thế, huấn luyện viên phải nắm và vận dụng thành thạo, khéo léo các hình thức giáo dục chính trị, tư tưởng phù hợp với các lứa tuổi khác nhau, với đặc điểm từng vận động viên, phải nghiên cứu đặc điểm công tác sư phạm đối với vận động viên các cấp; phải cải tiến các hình thức thông tin trong quá trình huấn luyện; nghiên cứu đặc điểm sử dụng các thiết bị hỗ trợ v.v... Tất nhiên phải thừa nhận rằng uy tín « sẵn có » của huấn luyện viên làm cho công tác huấn luyện có thêm hiệu suất. Nhưng suy cho cùng, uy tín đó cũng là kết quả của quá trình học tập và lao động, phấn đấu không mệt mỏi của người huấn luyện để tiếp thu những tri thức chuyên môn và hoàn thiện nghệ thuật sư phạm của mình. Thành tích của huấn luyện viên, chỉ số tin cậy nhất ở đây là số lượng và chất lượng vận động viên mà mình đào tạo nên. Để có một đội ngũ huấn luyện viên như vậy phải tiến hành công tác đào tạo công phu, và bản thân phải trải qua một quá trình thực tiễn công tác huấn luyện.

Thực tế có những huấn luyện viên công tác hàng chục năm nhưng không đào tạo ra được vận động viên ưu tú, thậm chí dù chỉ là một người. Phải « bắt » người không có khả năng để huấn luyện thành vận động viên ưu tú là cả

một sự lãng phí tiền của Nhà nước, lãng phí công sức cả thầy lẫn trò. Huấn luyện viên thể thao, hơn bất kỳ một chuyên ngành nào khác, yếu tố bẩm sinh, di truyền có ý nghĩa quyết định đến tài năng của một vận động viên.

### 3. Tài năng và trình độ tự rèn luyện của vận động viên

Để xác định năng lực của người tập nói chung và vận động viên nói riêng, trong công tác tuyển chọn, từ khâu chọn vào tập nghiệp dư đến khâu chọn vào đội tuyển quốc gia, người ta thường sử dụng lao động tổng hợp của một tập thể chuyên gia bao gồm nhà sư phạm, sinh lý, sinh hóa, tâm lý, bác sĩ y học thể dục thể thao v.v...

Vấn đề khó nhất hiện nay là xác định tài năng của lớp trẻ mới vào tập. Những phương pháp tuyển chọn hiện đại đầu cho tốt đến mấy cũng chỉ đề ra được hướng tập luyện, song vẫn khó lòng định rõ khả năng thực tế của thiếu niên đó phát triển đến đâu. Vì vậy vấn đề có ý nghĩa chiến lược ở đây là phải phát động được đông đảo quần chúng, nhất là thanh thiếu niên và nhi đồng vào tập luyện có tổ chức các môn thể thao mà các em ưa thích, qua đây dùng các phương pháp khoa học để đánh giá một cách toàn diện năng lực của vận động viên, từ đó tuyển lựa những em có năng khiếu thực sự để tiếp tục bồi dưỡng.

Ở đây cũng cần nhận thức rằng, trong thể thao, việc tuyển chọn không phải diễn ra chỉ một lần, mà diễn ra nhiều lần trong suốt nhiều năm của quá trình huấn luyện, và càng về sau càng chặt chẽ và tỉ mỉ hơn. Về việc này, nhiều nhà khoa học đã xác nhận rằng, có tài năng nhất là những vận động viên có mức khởi điểm cao và nhịp độ phát triển nhanh.

Tuy nhiên, một vận động viên có năng khiếu không thể tự mình trở thành tài năng, mà phải có sự hướng dẫn của huấn luyện viên có trình độ, và bản thân phải trải qua một quá trình lao động gian khổ, tự rèn luyện bền bỉ. Thể thao, thật đúng nghĩa của nó, là trường học rèn luyện lòng dũng cảm, ý chí tiến thủ, ý thức khắc phục khó khăn và tinh thần phấn đấu không mệt mỏi. Có thể nói không có vận động viên có tên tuổi nào mà không gắn liền với một tình yêu lao động, một sự say sưa, cần cù ham thích đối với môn thể thao của mình. Để trở thành tài năng và đạt thành tích cao nhất, vận động viên phải là người hết sức có ý thức đối với Tổ quốc mình, có nhận thức chính trị sâu sắc, có sự phát triển trí tuệ cao, tự giác quan tâm đến quá trình huấn luyện và có những nhận thức chuyên môn nhất định.

Nói cách khác, đó là «con người lao động, biết phát huy truyền thống lao động cần cù và đấu tranh anh dũng của dân tộc, lao động với tinh thần tự nguyện, tự giác, với đầy đủ nhiệt tình, tận tụy, sẵn sàng cống hiến mọi sức lực và trí tuệ cho sự nghiệp xây dựng chủ nghĩa xã hội» (1).

### 4. Bảo đảm phương tiện vật chất kỹ thuật hiện đại.

Để bảo đảm cho quá trình đào tạo vận động viên đạt kết quả tốt, nhất thiết phải tạo nên những phương tiện vật chất kỹ thuật cần thiết cho hệ thống huấn luyện, thi đấu và hồi phục hiện đại.

Ngày nay những đầu tư về cơ sở vật chất kỹ thuật hiện đại đã mang lại những điều kiện thuận lợi cho quá trình huấn luyện, thi đấu và hồi phục. Những chi phí đó quả không phải là vô ích, vì nó không chỉ mang lại sức khỏe cho con người - tái sản xuất lực lượng lao động nói chung - mà còn chấp cánh cho các lực sĩ thể thao ngày một vươn tới nhanh hơn, cao hơn, mạnh hơn. Chúng ta hãy tưởng tượng nếu không có chiếc sào bằng chất dẻo thì kỷ lục của nhảy sào sẽ là bao nhiêu nếu như vẫn dùng chiếc sào tre hay bằng thân cây? Trình độ thể dục dụng cụ sẽ ở mức nào nếu như trong tập luyện không có các hố «mút». Điều đó có ý nghĩa biết bao đối với vận động viên và huấn luyện viên trong tập luyện! Nhờ những phương tiện và thiết bị máy móc hiện đại, ngày nay trong huấn luyện thể thao đã hình thành những phương tiện giảng dạy, kiểm tra và đánh giá các tham số dùng lực, tốc độ và không gian, đánh giá các hệ thống chức năng của cơ thể, sáng tạo nên những thiết bị hỗ trợ và hệ thống thiết bị thông báo kịp thời, nhờ thế đã rút ngắn quá trình huấn luyện và nhanh chóng đưa thành tích thi đấu lên cao.

Cũng cần nhấn mạnh rằng những máy móc và thiết bị hiện đại còn được sử dụng trong công tác trọng tài làm cho công việc của trọng tài có chất lượng, chính xác và khách quan hơn v.v...

Cung cấp những cơ sở vật chất kỹ thuật cho thể thao rõ ràng là cần thiết và không thể thiếu được vì nó liên quan tới chất lượng và hiệu quả của công tác huấn luyện, thi đấu và hồi phục. Song nếu đầu tư một cách rộng khắp những cơ sở vật chất kỹ thuật hiện đại trong

(Xem tiếp trang 22)

1. Báo cáo chính trị của Ban chấp hành trung ương Đảng tại Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IV. Nhà xuất bản sự thật 1977 - trang 64.