

R

UỶ BAN THỂ DỤC THỂ THAO  
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

\*\*\*\*\*

# BÁO CÁO

ĐỀ TÀI KHOA HỌC ĐỘC LẬP CẤP NHÀ NƯỚC:  
“NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG KHOA HỌC CÔNG  
NGHỆ NÂNG CAO TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THI ĐẤU  
CỦA BÓNG ĐÁ TRẺ” (TUỔI MÃU GIÁO TỚI 18 TUỔI)

Mã số:

Thời gian hoàn thành công trình: 7/2004

Thời gian nộp báo cáo: 9/2004

HÀ NỘI - 7/2004

5072 TK  
2571105

## **DANH SÁCH NHỮNG NGƯỜI THỰC HIỆN BÁO CÁO**

\*\*\*\*\*

1. GS.TS Dương Nghiệp Chí, Viện trưởng Viện khoa học TDTT, Chủ nhiệm đề tài
2. PGS.TS Phạm Ngọc Viễn, Tổng thư ký LĐBĐVN
3. TS Phạm Quang, Trưởng ban đào tạo bóng đá trẻ và KHKT, LĐBĐVN
4. Ông Nguyễn Hoàng Thụ, Giám đốc Sở TDTT Nghệ An.
5. PGS.TS Nguyễn Kim Minh, Trưởng phòng NCPPĐTTNTT- Viện khoa học TDTT
6. TS Trần Quốc Tuấn, Phó trưởng phòng NCPPĐTTNTT- Viện khoa học TDTT.
7. Th.s Hoàng Công Dân, Viện khoa học TDTT
8. Th.s Nguyễn Văn Phú, Trung tâm Y học TDTT, Viện khoa học TDTT
9. Ks Nguyễn Huy Nam, Viện công nghệ sinh học.
9. Cn Nguyễn Minh Ngọc, Viện khoa học TDTT.
10. Ks Vũ Ánh Minh, Viện khoa học TDTT.
11. Cn Nguyễn Thị Tuyết, Viện khoa học TDTT.

## **DANH SÁCH CÁC CƠ QUAN PHỐI HỢP THỰC HIỆN**

\*\*\*\*\*

1. Liên đoàn bóng đá Việt Nam
2. Trung tâm HLTT Quốc gia 1,2.
3. Liên đoàn bóng đá Hà Nội.
4. Sở TDTT Nam Định
5. Sở TDTT Nghệ An
6. Trung tâm đào tạo bóng đá trẻ- Sở TDTT Đà Nẵng
7. Sở TDTT Khánh Hòa.
8. Đoàn bóng đá tỉnh Thanh Hoá.
9. Sở TDTT Đồng Tháp.

# MỤC LỤC

|  |     |
|--|-----|
| <b>Đặt vấn đề</b>  | 5   |
| <b>Chương I: Tổng quan các vấn đề nghiên cứu</b>   | 11  |
| 1.1 Xu hướng và những nét đặc trưng của bóng đá hiện đại   | 11  |
| 1.2 Đặc điểm lượng vận động trong bóng đá  | 13  |
| 1.3 Đặc điểm qui trình huấn luyện nhiều năm của VĐV bóng đá  | 14  |
| 1.4 Các vấn đề trong tuyển chọn bóng đá trẻ  | 16  |
| 1.5 Tuổi và các giai đoạn huấn luyện VĐV bóng đá trẻ   | 19  |
| 1.6 Đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và huấn luyện bóng đá   | 22  |
| 1.7 Đặc điểm công tác đào tạo bóng đá trẻ ở một số nước có nền bóng đá phát triển  | 27  |
| <b>Chương II: Thực tiễn công tác đào tạo VĐV bóng đá trẻ ở nước ta</b>   | 32  |
| 2.1 Công tác tổ chức đào tạo VĐV bóng đá trẻ ở nước ta   | 33  |
| 2.2 Thực tiễn công tác tuyển chọn và huấn luyện bóng đá trẻ ở nước ta  | 38  |
| 2.3 Hệ thống thi đấu trong đào tạo VĐV bóng đá trẻ   | 42  |
| 2.4 Cơ sở vật chất và chế độ dinh dưỡng trong đào tạo VĐV bóng đá trẻ  | 45  |
| <b>Chương III: Mục đích, nhiệm vụ, phương pháp và tổ chức nghiên cứu</b>   | 49  |
| 3.1 Mục đích nghiên cứu  | 49  |
| 3.2 Nhiệm vụ nghiên cứu  | 49  |
| 3.3 Phương pháp nghiên cứu   | 49  |
| 3.4 Tổ chức nghiên cứu   | 56  |
| 3.5 Đối tượng nghiên cứu   | 57  |
| <b>Chương IV: Kết quả nghiên cứu và ứng dụng thử nghiệm chương trình<br/>giáo án huấn luyện chuẩn cho VĐV bóng đá các lứa tuổi</b> | 59  |
| 4.1 Nghiên cứu xây dựng chương trình phổ cập bóng đá cho trẻ em mẫu<br>giáo và học sinh tiểu học                                   | 59  |
| 4.2 Nghiên cứu hệ thống chương trình huấn luyện chuẩn cho VĐV bóng đá<br>theo các nhóm lứa tuổi (từ 11 đến 18 tuổi)                | 62  |
| 4.3 Đánh giá kết quả thực nghiệm ứng dụng hệ thống giáo án mẫu huấn<br>luyện cho VĐV bóng đá theo các nhóm lứa tuổi                | 81  |
| 4.4 Xây dựng hệ thống các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của VĐV bóng đá<br>theo các nhóm lứa tuổi (từ 11 đến 18 tuổi)                   | 104 |
| <b>Kết luận và kiến nghị</b>   | 127 |
| <b>Tài liệu tham khảo</b>  | 129 |

## **DANH MỤC CÁC KÝ HIỆU, CÁC TỪ VIẾT TẮT**

VĐVBĐT: Vận động viên bóng đá trẻ

TĐTL: Trình độ tập luyện

LVĐ: Lượng vận động

VĐV: Vận động viên

HL: Huấn luyện

LĐBĐVN: Liên đoàn bóng đá Việt nam

TDTT: Thể dục thể thao

La: Axit lactic

HLV: Huấn luyện viên

KL: Khối lượng

CĐ: Cường độ

TT: Thể thao

TN: Thực nghiệm

ĐC: Đối chứng

VN: Việt Nam

# **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Cùng với sự nghiệp đổi mới của đất nước trong thời gian gần đây, nền TDTT Việt Nam đã có những bước phát triển đột phá nhất là thể thao thành tích cao, những thành tích đã đạt được tại SEA Games 22 đã khẳng định điều đó. Ngày nay, sự nghiệp TDTT đã được Đảng và nhà nước đặc biệt quan tâm. Chỉ thị 36CT/TW ngày 24/3/1994 của Ban Bí Thư TW đảng đã nêu rõ: “Mục tiêu trước mắt là phải đào tạo được lực lượng VĐV trẻ đạt thành tích cao hơn hòa nhập vào quỹ đạo chung của khu vực và trên thế giới” và đã khẳng định “ Phát triển TDTT là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế xã hội của Đảng và nhà nước nhằm bồi dưỡng và phát huy nhân tố con người”.

Bóng đá là một môn thể thao quan trọng được tổ chức thi đấu trong các Chương trình đại hội thể thao của Olympic, các đại hội thể thao của châu lục và khu vực. Với sự phát triển mạnh mẽ, tầm ảnh hưởng rất lớn, bóng đá ngày nay đã vượt ra ngoài phạm vi của một môn thể thao bình thường và trở thành một hoạt động thể thao không thể thiếu của xã hội. Bóng đá là môn thể thao thu hút số lượng khán giả lớn nhất không chỉ so với các môn thể thao mà so với bất cứ môn nghệ thuật trình diễn nào khác. Khi mới ra đời, bóng đá chỉ đơn thuần là một môn thể thao giải trí. Theo thời gian, bóng đá đã phát triển trở thành một hình thái hoạt động mang tính nghệ thuật cao, chiếm vị trí đặc biệt trong đời sống xã hội và trở thành động lực góp phần thúc đẩy xã hội phát triển. Bóng đá đã là phương tiện hữu hiệu trong lĩnh vực giáo dục thể chất và sức khỏe, trong giáo dục đạo đức, nhân cách, trong giải trí, trong giao lưu văn hoá xã hội và cả trong lĩnh vực kinh tế. Ngoài ra, hoạt động bóng đá đã tạo môi trường giao lưu giúp cho các dân tộc xích lại gần nhau, là tiếng nói của hoà bình, hữu nghị giữa các dân tộc, các quốc gia trên thế giới dù khác nhau về chính trị, tôn giáo hay màu da.

Qua hơn một trăm năm phát triển, kể từ ngày ra đời (1863) thế giới đã được chứng kiến những bước phát triển mạnh mẽ của Bóng đá diễn ra cả về lượng và chất. Từ 7 thành viên đầu tiên của tổ chức bóng đá thế giới, ngày nay FIFA đã trở thành gia đình bóng đá thế giới với trên 200 nước thành viên. Bóng đá ngày nay có mặt và phát triển không ngừng ở khắp các Châu lục. Từ những nước chậm phát triển còn nghèo đói của Châu Phi, Châu Á đến những nước giàu có với nền kinh tế và khoa

học hùng mạnh nhất thế giới như Mỹ, Nhật, Châu Âu, nơi nào bóng đá cũng được mọi tầng lớp xã hội đón nhận với sự quan tâm đặc biệt.

Trên con đường hơn một thế kỷ, bóng đá đã qua nhiều giai đoạn phát triển về chất lượng để có được một nền bóng đá hiện đại như ngày nay. Từ lối chơi bóng đá thuở sơ khai với những hoạt động ngẫu hứng, tự phát đến có tổ chức chặt chẽ trong chiến thuật, phong phú đa dạng và hoa mỹ trong kỹ thuật như ngày nay, bóng đá đã qua không ít giai đoạn thăng trầm và phải vượt qua nhiều “mặt trái” ít mang tính tích cực.

Có thể coi bóng đá từ khi ra đời đến trước chiến tranh thế giới thứ 2 là giai đoạn phát triển thứ nhất. Đó là giai đoạn của bóng đá đơn giản cả về chiến thuật và kỹ thuật. Lối chơi chủ đạo của bóng đá giai đoạn này là theo khu vực, điển hình là sơ đồ chiến thuật WM. Các cầu thủ ít di chuyển, ít va chạm với xu hướng thiên về biểu diễn kỹ thuật nên phải có năng lực điều khiển bóng nhuần nhuyễn. Tính ngẫu hứng và tự phát được đề cao nhưng ngược lại tính chặt chẽ trong chiến thuật lại giảm.

Sau chiến tranh thế giới thứ II, vào những năm 50-60, bóng đá có bước tiến bộ mới: tính kỹ chiến thuật được đề cao, cầu thủ thi đấu theo các tuyến rõ rệt làm tăng tốc độ thi đấu và tính linh hoạt của cầu thủ được phát huy. Sơ đồ chiến thuật 4-2-4 và về sau là 4-3-3 giúp cho lối chơi cân bằng giữa tấn công và phòng thủ. Cầu thủ di chuyển nhiều hơn, mức độ va chạm và tốc độ thi đấu được đẩy lên cao. Nói cách khác, lối chơi năng động hơn và mạnh mẽ hơn. Tuy nhiên cũng có không ít xu hướng bóng đá “phòng thủ bê tông” làm giảm đi phần nào nét đẹp của bóng đá tấn công tích cực.

Bóng đá tổng lực là “mũi dột phá” của sự phát triển bóng đá những năm 70-80. Với nguyên tắc lấy số đông áp đảo trong phòng thủ và trong tấn công, các cầu thủ theo tuyến hàng ngang, tất cả tràn lên tấn công áp sát khung thành đối phương và cũng như vậy ào ạt rút về bảo vệ khung thành khi bị tấn công. Để hoạt động được như thế, cầu thủ phải có thể lực thật sung mãn và khả năng điều khiển bóng trong tốc độ cao. Ngoài ra, cầu thủ phải có khả năng toàn diện cả ở vị trí tấn công cũng như vị trí phòng thủ. Số đội bóng đạt được hiệu quả cao trong lối chơi này không nhiều, tiêu biểu là các đội Hà Lan, Ba Lan và Đức. Tuy nhiên, cũng đồng thời xuất hiện xu hướng bóng đá bạo lực và sự rối loạn trong sơ đồ chiến thuật của những đội bóng ít thành công khi muốn chơi bóng đá tổng lực nhưng chưa đủ điều kiện.

Những năm cuối của thế kỷ 20 đầu thế kỷ 21, bóng đá đã có hướng phát triển mới. Lối tinh thần của bóng đá tổng lực với mục đích tạo số đông trong tấn công cũng như trong phòng thủ, nhưng lối chơi được thực hiện linh hoạt hơn và đa dạng hơn; tập trung vào từng khu vực chọn lọc. Có thể gọi đây là lối chơi tổng lực linh hoạt với đội hình luôn biến đổi theo sơ đồ chủ đạo 4-4-2 và 3-5-2.

Với xu thế nghề hoá bóng đá, bóng đá chuyên nghiệp đã phát triển mạnh mẽ và mang lại nhiều điều thuận lợi cho sự phát triển bóng đá hiện đại ngày nay. Tuy nhiên, bên cạnh mặt tích cực còn có cả mặt trái do tính thương mại đã chi phối quá mức cần thiết làm phần nào giảm đi “tinh túy chủ” của bóng đá.

Ngày nay, để đáp ứng được yêu cầu thi đấu bóng đá hiện đại, hơn bao giờ hết đòi hỏi ở cầu thủ năng lực toàn diện, với trình độ cao về các mặt kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý và trí lực cùng động cơ cao. Chính vì thế, nhiều quốc gia như Nga, CHLB Đức, CH Pháp... đã bắt đầu ứng dụng khoa học công nghệ kết hợp với các giải pháp y sinh học trong đào tạo vận động viên trẻ nhằm đào tạo được những thế hệ cầu thủ tài năng toàn diện.

- Về kỹ thuật: cầu thủ phải có năng lực điều khiển bóng bằng nhiều bộ phận cơ thể, từ đôi chân đến đầu, ngực..., phải có cảm giác bóng tốt để đủ khả năng làm chủ quả bóng trong lối chơi nhanh và thường xuyên bị đối phương gây áp lực. Phải biết sút cầu môn khi có điều kiện ở bất cứ vị trí nào, cũng như phải biết cản phá và thu hồi bóng trong phòng thủ dù đó là cầu thủ tiền đạo.

- Về chiến thuật: Bóng đá ngày nay đòi hỏi cầu thủ phải biết tư duy chiến thuật nhanh, do yêu cầu phải liên tục hoán đổi vị trí khác nhau trong tấn công và phòng ngự với lối chơi nhanh nên đòi hỏi cầu thủ phải được chuẩn bị đa dạng về chiến thuật. Ở nhịp độ thi đấu cao, phải linh hoạt trong di chuyển đòi hỏi cầu thủ cần có khả năng nhanh chóng tìm ra giải pháp chiến thuật hợp lý cho mình và cho đồng đội. Vì vậy, loại hình cầu thủ chỉ chơi tốt được ở từng vị trí nhất định sẽ không thích hợp với xu thế chơi bóng đá ở trình độ cao. Cầu thủ cần phải được chuẩn bị tốt để có thể sử dụng tư duy chiến thuật ngẫu hứng phù hợp với đòi hỏi chặt chẽ của kỷ luật chiến thuật.

- Về thể lực: Để duy trì cường độ hoạt động cao, chủ động cả trong phòng thủ và tấn công hơn bao giờ hết đòi hỏi cầu thủ phải có nền tảng thể lực sung mãn chiến thắng đối thủ trong tranh chấp bóng, hoặc trong những cú sút từ xa làm bó tay thủ môn, cầu thủ phải có cơ thể mạnh mẽ với sức mạnh được duy trì cho đến cuối trận đấu.

Ngày nay, trong một trận đấu, những cầu thủ trình độ cao phải di chuyển tới 10-15 km, trong đó tới 80% là chạy và với hơn 80 lần bứt phá tốc độ cao. Muốn phát huy tốt khả năng kỹ thuật, chiến thuật trong các tình huống luôn biến đổi theo diễn biến trận đấu, cầu thủ phải được chuẩn bị thật tốt và toàn diện về thể lực. Thể lực là nền tảng cho mọi hoạt động trong bóng đá.

- Về tâm lý, tinh thần: sự ổn định về tâm lý, vững vàng về tinh thần, luôn bình tĩnh và biết kiểm chế, cũng như ý thức kỷ luật thi đấu cao luôn là bảo đảm cho thành công trong thi đấu bóng đá. Nếu một cầu thủ nóng nẩy, trong va chạm với đối phương mà không biết tự kiểm chế sẽ dễ bị truất quyền thi đấu (bị thẻ đỏ) và đó chính là dấu hiệu thất bại của đội bóng. Cũng như vậy, những cầu thủ bị mất bình tĩnh trước áp lực của hàng vạn khán giả trên sân sẽ suy giảm một phần sức mạnh của đội bóng. Việc chuẩn bị tốt về tinh thần, tâm lý cho cầu thủ không chỉ là công việc được thực hiện trước mỗi trận đấu, mà là công việc thường xuyên trong mỗi buổi tập luyện.

Những yêu cầu ngày càng cao đối với cầu thủ trong hoạt động thi đấu của bóng đá hiện đại không phải có sẵn mà là kết quả của quá trình huấn luyện khoa học lâu dài và có hệ thống. Chính vì vậy, để đào tạo được những cầu thủ đáp ứng tốt yêu cầu của bóng đá hiện đại ngày nay, các cầu thủ trẻ cần phải được chuẩn bị ngay qua công việc đào tạo VĐV bóng đá trẻ. Chất lượng đào tạo cầu thủ trẻ chính là yếu tố quyết định chất lượng của bóng đá đỉnh cao của mỗi đội bóng, câu lạc bộ, cũng như của quốc gia.

Đào tạo VĐV trẻ cho thể thao thành tích cao nói chung và cho bóng đá nói riêng là một quá trình huấn luyện hệ thống giáo dục nhiều năm. Công việc này phức tạp, khó khăn và tốn kém mà kết quả lại thường không được như mong đợi. Hiệu quả đào tạo VĐV trẻ phụ thuộc vào rất nhiều điều kiện, trước hết là yếu tố người thầy và điều kiện để phát huy khả năng của người thầy; là năng khiếu và sự khổ luyện của các VĐV; tiếp theo đó là các điều kiện cơ sở vật chất và mức độ đáp ứng của nó với yêu cầu tập luyện. Một yếu tố mang tính chất nền tảng cho sự thành công của công tác đào tạo VĐV bóng đá trẻ, đó là phải xây dựng được kế hoạch đào tạo có tính hệ thống và khoa học. Trọng tâm của kế hoạch đào tạo chính là một chương trình huấn luyện được soạn thảo đầy đủ nhằm đáp ứng yêu cầu về tính kế hoạch và tính kế thừa cho công việc huấn luyện, đào tạo nhiều năm. Bên cạnh đó, việc phổ cập và ban hành các hệ thống các chỉ tiêu đánh giá trình độ luyện tập theo các lứa tuổi; các kế

hoạch huấn luyện dài hạn và chi tiết nhằm trang bị cho HLV những kiến thức căn bản về huấn luyện cũng như việc cung cấp thông tin hướng dẫn các phương pháp bảo đảm y sinh học trong tập luyện và thi đấu là một vấn đề cần được nhìn nhận nghiêm túc và cần có sự chú trọng đặc biệt.

Trong những năm gần đây, nhất là những năm cuối thế kỷ 20, sự thi đấu thành công của Đội tuyển bóng đá Việt Nam tại các giải Quốc tế có một ý nghĩa hết sức đặt biệt không chỉ đối với thành tích của đoàn thể thao nước nhà nói riêng mà tác động mạnh mẽ đến đời sống và tinh thần của nhân dân ta. Con đường chuyên nghiệp hoá bóng đá đã tạo điều kiện thuận lợi để Bóng đá Việt Nam phát triển, thu hút sự quan tâm đầu tư lớn của Nhà nước và Xã hội và bước đầu sự hoà nhập khá tốt với xu thế phát triển của bóng đá hiện đại. Trong các kỳ đại hội thể thao Đông Nam Á, Tiger Cup... đội tuyển Việt Nam đã nỗ lực thi đấu vì màu cờ sắc áo của Tổ Quốc, đạt được những thứ hạng cao làm nức lòng hàng triệu người hâm mộ trong cả nước. Những thành tích của các đội tuyển bóng đá Việt Nam, đội tuyển Olympic và các đội tuyển trẻ U14, U16, U17, U19 trong thời gian gần đây trên đấu trường khu vực và châu lục đã khẳng định vị thế và tiềm năng phát triển của bóng đá Việt Nam. Tuy nhiên, để duy trì những thành công theo hướng ổn định và bền vững thì mục tiêu trước mắt cần phải xây dựng, củng cố và hoàn thiện hệ thống đào tạo VĐV bóng đá trẻ một cách hệ thống, bài bản và khoa học từ địa phương đến các Trung tâm đào tạo cấp Quốc gia. Đó là nhiệm vụ rất quan trọng có ý nghĩa chiến lược trong việc phát triển một nền bóng đá hiện đại để trong thời gian ngắn nhất bóng đá Việt Nam tiếp cận và hoà nhập về trình độ thi đấu, đẳng cấp chuyên môn. Bên cạnh đó, cần đẩy mạnh nghiên cứu khoa học xây dựng các mô hình, hệ thống các tiêu chuẩn đánh giá trình độ luyện tập cầu thủ bóng đá cho các lứa tuổi; ứng dụng các thành tựu khoa học kỹ thuật đặc biệt là các biện pháp chăm sóc y sinh học cho cầu thủ bóng đá nhằm nâng cao hiệu quả công tác đào tạo và huấn luyện cầu thủ bóng đá trẻ để xây dựng, cung cấp lực lượng cầu thủ các tuyến có chất lượng cho đội tuyển Quốc gia trong tương lai.

Mục tiêu phát triển của bóng đá Việt Nam trong thập niên tới là đứng vào “Top 10” của bóng đá Châu Á. Nhưng quan trọng hơn là phải duy trì mức độ ổn định cho thành tích của bóng đá nước nhà để trên cơ sở đó từng bước tiến lên vững chắc. Đó là một mục tiêu lớn và nhiệm vụ nặng nề, đòi hỏi những người làm công tác bóng đá phải có sự nỗ lực vượt bậc. Công việc tiên phong, lâu dài và cơ bản trong sự nghiệp

này phải là công tác đào tạo VĐV bóng đá trẻ. Những cầu thủ Việt Nam có đủ trình độ, đủ tài năng để sánh vai cùng các đối thủ của các cường quốc bóng đá Châu lục phải là những cầu thủ trẻ từ bây giờ phải được đào tạo ngay một cách hệ thống và bài bản với những điều kiện tốt hơn hẳn trước đây. Có thể nói rằng, tương lai bóng đá của nước nhà đang trông cậy ở kết quả đào tạo các thế hệ cầu thủ trẻ theo một chương trình đào tạo hệ thống và khoa học.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn cần phải đổi mới nâng cao hiệu quả đào tạo VĐV bóng đá trẻ nhằm bổ sung những thế hệ cầu thủ có chất lượng cho các đội tuyển Quốc gia trong thời gian tới, Viện khoa học thể dục thể thao và Liên đoàn bóng đá Việt Nam tiến hành triển khai đề tài độc lập cấp nhà nước về “**Nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ nhằm nâng cao trình độ tập luyện thi đấu của bóng đá trẻ**”.