

R

LIÊN ĐOÀN BÓNG ĐÁ VIỆT NAM  
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

**CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN  
BÓNG ĐÁ TRẺ 11-18 TUỔI**  
(TẬP I - LÚA TUỔI TỪ 11 ĐẾN 14)

*(Lưu hành nội bộ)*

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI 2004

5072-676

257,1 / 2005

***Chủ biên:*** PGS.TS. PHẠM NGỌC VIỄN  
TS. PHẠM QUANG  
TS. TRẦN QUỐC TUẤN  
CN. NGUYỄN MINH NGỌC

## Lời nói đầu

Lần đầu tiên nước ta có “Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi” giúp cho Ủy ban Thể dục Thể thao và Liên đoàn Bóng đá Việt Nam chỉ đạo thống nhất và xuyên suốt quá trình đào tạo tài năng bóng đá trong cả nước. Chương trình mới này chỉ giới hạn về huấn luyện kỹ thuật, thể lực và chiến thuật cơ bản cho các cầu thủ trẻ. Trong giai đoạn tiếp theo, cần tổ chức biên soạn tài liệu giáo dục cho cầu thủ trẻ về phẩm chất đạo đức, tri thức và huấn luyện tâm lý.

Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi có những ưu điểm sau đây:

1. Có tính khoa học, hệ thống, hướng dẫn thực hành chi tiết hơn các tài liệu của nước ngoài đã công bố về các vấn đề huấn luyện bóng đá trẻ.

2. Có tính thực tiễn cao vì từ cuối năm 2002 chương trình này đã được ứng dụng thử nghiệm trong thực tiễn huấn luyện các đội bóng đá U18 Quốc gia phía Bắc, U15 Quốc gia phía Nam, các đội tuyển trẻ của một số Trung tâm đào tạo bóng đá lớn như Nghệ An, Thanh Hoá, Hà Nội, Đà Nẵng, Khánh Hoà và một số tỉnh đồng bằng sông Cửu Long.

3. Trong chương trình này, nhóm tác giả đã đề cập tới xu thế phát triển của bóng đá hiện đại, mô hình trình độ luyện tập của một số cầu thủ bóng đá xuất sắc của nước ta và một số chuyên đề khoa học liên quan đến quá trình đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ.

4. Kèm theo chương trình có các đĩa ghi hình DVD minh họa hình ảnh hướng dẫn thị phạm các động tác kỹ, chiến thuật cơ bản do cựu danh thủ bóng đá Quốc gia Lê Thế Thọ và một số VĐV thực hiện.

Có thể khẳng định rằng, Chương trình này có chất lượng cao, đảm bảo độ tin cậy để ứng dụng trong công tác đào tạo tài năng bóng đá trẻ trong những năm trước mắt và sẽ được tiếp tục bổ sung và hoàn chỉnh. Tuy nhiên, khi tiến hành huấn luyện theo chương trình này các Huấn luyện viên cũng cần chú ý đến các điều kiện thực tiễn để có những điều chỉnh hợp lý nhằm đạt hiệu quả tốt trong quá trình huấn luyện.

Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ từ 11-18 tuổi được in thành 2 tập:

- Tập 1 gồm: Lời nói đầu, phần mở đầu, kế hoạch huấn luyện khung cho cầu thủ bóng đá từ 11-18 tuổi; các giáo án huấn luyện chi tiết cho cầu thủ bóng đá trẻ lứa tuổi 11-12 và 13-14.

- Tập 2 gồm: Lời nói đầu, Các giáo án huấn luyện chi tiết cho cầu thủ bóng đá trẻ lứa tuổi

**15-16 và 17-18; các chuyên đề nghiên cứu về cơ sở, về sinh lý, sinh cơ học của cầu thủ bóng đá trẻ; nghiên cứu ứng dụng công nghệ sinh học trong dinh dưỡng phục vụ công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ; phòng ngừa chấn thương trong tập luyện và thi đấu cho vận động viên bóng đá trẻ**

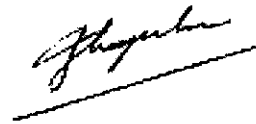
Chúng tôi cảm ơn tập thể tác giả, các chuyên gia bóng đá, chuyên gia sinh cơ học thể thao, các huấn luyện viên, những người đã dày công nghiên cứu và biên soạn chương trình này. Đặc biệt, chúng tôi cũng cảm ơn sự đóng góp của Ông Lê Thế Thọ, trợ lý của Bộ trưởng - Chủ nhiệm Ủy ban Thể dục thể thao về bóng đá.

Liên đoàn bóng đá Việt Nam và Viện khoa học Thể dục Thể thao xin chân thành cảm ơn các cơ quan đã tạo mọi điều kiện giúp đỡ hoàn thành chương trình này: Bộ môn bóng đá Ủy ban TDTT, Trung tâm HLTTQG I, Trung tâm HLTT QG II, Trường Đại học TDTT I, các Sở TDTT Hà Nội, Nghệ An, Thanh Hoá, Đà Nẵng, Khánh Hoà....



**Trần Duy Ly**

**Phó Chủ tịch thường trực LDBĐVN**



**GS.TS Dương Nghiệp Chí**

**Viện trưởng Viện khoa học TDTT**

## PHẦN MỞ ĐẦU

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. Sự phát triển diễn ra cả về lượng và chất. Từ 7 thành viên đầu tiên của tổ chức bóng đá thế giới, đến ngày nay FIFA đã trở thành gia đình bóng đá 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 trong xã hội đón nhận với sự quan tâm đặc biệt.

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 bộ phận không thể thiếu của xã hội. Bóng đá là môn thể thao có số lượng khán giả lớn nhất không chỉ so với các môn thể thao mà có thể 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. Bóng đá còn có một chức năng rất lớn, đó là cây cầu nối giữa các dân tộc, các quốc gia. Bóng đá làm 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.

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 thứ bóng đá 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 đã 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 I 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, mà 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 có khả năng rất cao trong điều khiển trái bóng tại chỗ. Tính ngẫu hứng và tự phát được đề cao làm giảm giá trị chiến thuật chặt chẽ.

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 đã 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 đột 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 nhà khi bị tấn công. Để có thể hoạt động được như thế, cầu thủ phải có thể lực thật sung mãn và khả năng điều khiển bóng với 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.

Vào những năm cuối của thế kỷ 20, đầu thế kỷ 21 bóng đá đã có hướng phát triển mới. Lấy 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.

Bóng đá chuyên nghiệp phát triển mạnh mẽ đã 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, đó là tính thương mại đã chi phối quá mức cần thiết làm phần nào giảm đi “tính tự 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 khả năng toàn diện, với trình độ cao về các mặt kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tinh thần.

- *Về kỹ thuật:* Cầu thủ phải có khả năng điều khiển quả bóng bằng nhiều bộ phận cơ thể, từ đôi chân đến đầu, ngực... Phải có 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.

Những cầu thủ có kỹ thuật không tốt hoặc mặc dù rất khéo léo điều khiển trái bóng trong điều kiện tĩnh mà không kiểm soát được bóng ở tốc độ cao và trong sự đeo bám cản phá của đối thủ thì sẽ không thể có hiệu quả tốt trong thi đấu.

- *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 luôn khẩn trương, 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 trong kỷ luật chiến thuật.

- *Về thể lực:* Để có thể hoạt động tích cực, chủ động cả trong phòng thủ và trong tấn công suốt 90' hoặc 120' của trận đấu, hơn bao giờ hết đòi hỏi ở cầu thủ phải có một thể lực sung mãn. Để 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 tới cuối trận đấu. Ngày nay, trong một trận đấu, những cầu thủ trình độ cao phải di chuyển tới 12- 15 km, trong đó tới 80% là chạy và với hơn 80 lần dứt 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 cần 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 kiềm 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 nảy trong va chạm với đối phương mà không biết tự kiềm 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 làm 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 phải là công việc thường xuyên trong mỗi buổi tập luyện.

Những yêu cầu rất cao đối với cầu thủ cho hoạt động của bóng đá hiện đại không phải muốn là có ngay được. Cũng không thể “đào tạo lại” những cầu thủ đã trưởng thành để đạt được trình độ cao như thế. Vì vậy, để có được những cầu thủ đáp ứng tốt yêu cầu của bóng đá hiện đại ngày nay, cần phải được chuẩn bị từ công việc đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ. Chất lượng đào tạo cầu thủ trẻ chính là yếu tố quyết định đến 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, giáo dục của nhiều năm. Công việc luôn phức tạp, khó khăn và không ít tổn 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 đối với yêu cầu tập luyện. Một yếu tố mang tính chất nền tảng cho sự thành công của công tác đào tạo cầu thủ 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.

Muốn trở thành cầu thủ tài năng, trước hết phải là những VĐV có năng khiếu bóng đá tốt. Đồng thời VĐV đó phải có sự say mê ham thích để có thể siêng năng và chuyên cần trong tập luyện. **Không khổ luyện không thành tài!** Sự tiến bộ trong tập luyện của cầu thủ trẻ còn phụ thuộc vào tư chất và phẩm hạnh của cầu thủ. Cầu thủ có lòng ham mê tập luyện, có ý chí và nghị lực mạnh mẽ sẽ dễ dàng vượt qua được những gian khó trong tập luyện. Cầu thủ có tính kiên trì và bền bỉ sẽ duy trì tốt được kỷ luật tập luyện... Những tư chất này không chỉ đòi hỏi ở bản thân cầu thủ mà còn cần đến sự chỉ bảo, dạy dỗ hàng ngày của HLV- người thầy của cầu thủ.

Không có thầy giỏi sẽ không có trò giỏi! Điều này đã được khẳng định trong sự nghiệp giáo dục của xã hội và đối với công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ cũng như vậy. Trong đào tạo, HLV trước hết phải là người thầy mẫu mực, điều này cho thấy có đôi nét khác biệt về vị trí giữa HLV bóng đá trẻ và HLV của các đội bóng trưởng thành. Đối với HLV- người thầy, ngoài đòi hỏi về năng lực chuyên môn cao (luôn cần cập nhật những kiến thức khoa học mới) còn yêu cầu rất lớn về những

đức tính như kiên nhẫn, điềm tĩnh và cẩn thận trong công việc, bao dung dễ gần và đôi khi cần có một chút hài hước tạo không khí vui nhộn trong cuộc sống tập luyện vất vả. HLV đào tạo trẻ cần nghiêm khắc trong các yêu cầu tập luyện, biết duy trì kỷ cương trong công bằng; nhưng cũng rất cần là một người thân dễ mến dễ gần của cầu thủ. Người ta thường ví rằng, HLV bóng đá trẻ như là người cha vừa nghiêm khắc, vừa nhân từ bao dung là như vậy.

Chương trình đào tạo cầu thủ trẻ có thể được soạn thảo theo các giai đoạn huấn luyện một năm, hoặc nhiều năm cho phù hợp với đặc điểm phát triển tâm sinh lý lứa tuổi, cũng như các điều kiện thực tế. Trẻ em có thể bắt đầu chơi bóng đá từ rất sớm, trước cả tuổi đi học. Giai đoạn chơi bóng đá tự do này có thể kéo dài tới tuổi 8- 9. Đây là lúc để trẻ em phát triển mạnh mẽ khả năng khéo léo và cảm giác tinh tế với trái bóng, tập làm chủ trái bóng theo những cách riêng của trẻ em. Hoàn toàn không phải là giai đoạn đòi hỏi về kết quả thi đấu hoặc về hiệu quả tập luyện (như không ít HLV từng huấn luyện “ép” các học trò của mình và đòi hỏi thành tích quá sớm). Nếu ở lứa tuổi này đòi hỏi về kết quả thi đấu cao và buộc trẻ em thi đấu bóng đá theo các vị trí, sơ đồ chiến thuật sẽ là sai lầm không nhỏ. Sự trói buộc này sẽ làm mất khả năng sáng tạo trong hoạt động chuyên môn về sau, tức là làm thui chột tài năng.

Từ lứa tuổi 10- 11 trở đi, trẻ em có thể tập luyện theo hệ thống đào tạo chặt chẽ. Đây là giai đoạn bắt đầu của chương trình đào tạo bóng đá trẻ chính thức, kéo dài tới 8- 9 năm mà cuốn sách này đề cập tới. Để sử dụng chương trình đào tạo bóng đá trẻ trong cuốn sách này, cần lưu ý một số điểm sau đây:

- Lứa tuổi 11- 14 là giai đoạn quan trọng nhất để tập luyện kỹ thuật cơ bản của bóng đá. Với sự phát triển cơ thể của trẻ em ở lứa tuổi này, khả năng tiếp thu những động tác đòi hỏi sự phối hợp khéo léo là rất thuận lợi. Các cơ quan chức năng cơ thể của trẻ em đã có sự phát triển cân bằng, đặc biệt với hệ thần kinh và cơ, nhờ khả năng hoàn thiện của các phản xạ ức chế và hưng phấn. Hệ cơ bắp đã phát triển đủ đáp ứng các hoạt động tương đối mạnh mà không hạn chế tới khả năng linh hoạt, khéo léo... Muộn về sau, ở lứa tuổi 15- 16 sẽ xuất hiện giai đoạn phát triển mạnh, nhưng thiếu cân bằng, tạo nên những hạn chế lớn đối với khả năng khéo léo và linh hoạt. Nếu như ở lứa tuổi 11- 14, việc tập luyện kỹ thuật cơ bản không tốt, không đầy đủ thì sau này khả năng bù đắp bổ sung hoặc sửa chữa sai sót kỹ thuật sẽ rất khó khăn bởi thời điểm tốt nhất để học kỹ thuật đá bóng đã trôi qua.

- Huấn luyện chiến thuật bóng đá có thời gian dài hơn nhiều so với huấn luyện kỹ thuật. Khái niệm chiến thuật cần được đến với cầu thủ trẻ ngay từ khi tập kỹ thuật cơ bản. Đó là yêu cầu sử dụng kỹ thuật với các bài tập phối hợp từ đơn giản ngay sau khi trẻ em đã nắm được kỹ thuật cơ bản. Thi đấu trò chơi, thi đấu kỹ thuật hay thi đấu bóng đá ít người... đều là những hoạt động hướng tới việc hình thành chiến thuật. Ở lứa tuổi 11- 14, yêu cầu chính của tập chiến thuật là biết sử dụng hợp lý các kỹ thuật cơ bản, biết di chuyển chạy chỗ trong phối hợp và hỗ trợ đồng đội. Những yêu cầu về thi đấu theo các vị trí, sơ đồ chiến thuật... sẽ dành cho lứa tuổi cao hơn. Lứa tuổi 15- 18 là giai đoạn bồi dưỡng khả năng chiến thuật, mà ở đó các cầu thủ trẻ được “thử nghiệm” khả năng của mình ở nhiều vị trí khác nhau để chọn ra vị trí thi đấu thích hợp nhất. Về cuối lứa tuổi này là giai đoạn tập chiến thuật nâng cao và đây mới là lúc cần “gò” cầu thủ vào các sơ đồ chiến thuật chặt chẽ, đòi hỏi hiệu quả thi đấu cao ở vị trí đã lựa chọn.



- Đối với yêu cầu tập luyện thể lực, công việc sẽ phức tạp hơn với các nội dung, phương pháp huấn luyện đa dạng và biến đổi không chỉ theo lứa tuổi phát triển mà còn theo chu kỳ huấn luyện. Yêu cầu chung trong huấn luyện thể lực cho cầu thủ trẻ là xu hướng tăng dần lượng vận động và đi từ những tố chất “nhẹ” (như khéo léo- linh hoạt, sức nhanh- tốc độ) tới các tố chất “nặng” (như phát triển sức bền, sức mạnh, thể lực chuyên môn). Ở lứa tuổi 11- 14, trọng tâm là phát triển thể lực toàn diện, chú trọng tới yêu cầu nâng cao khả năng phát triển tố chất khéo léo, linh hoạt và sức nhanh- tốc độ. Tăng dần các năng lực về sức bền ưa khí và sức mạnh. Việc phát triển tốt thể lực toàn diện là nhằm tạo cơ sở tốt để nâng cao lên rất nhiều khả năng phát triển thể lực chuyên môn về sau. Sang lứa tuổi 15- 18, cầu thủ được chuyên môn hoá sâu, nhiệm vụ quan trọng là từng bước nâng cao năng lực sử dụng kỹ, chiến thuật trong hoạt động ở cường độ cao dưới áp lực lớn ... của các trận đấu chính thức.

- Một yếu tố rất quan trọng cần được quan tâm đầy đủ trong công tác đào tạo cầu thủ trẻ, đó là tâm lý lứa tuổi. Diễn biến tâm lý có liên quan mật thiết với diễn biến sinh lý trong quá trình phát triển của trẻ em. Những giai đoạn phát triển sinh lý thiếu “đồng bộ” theo lứa tuổi luôn là những giai đoạn biến động tâm lý lớn. Thí dụ: Ở lứa tuổi 13- 15 khi mà cơ thể có sự phát triển “lệch pha” như: xương ống phát triển nhanh hơn so với cơ bắp, độ dài cơ phát triển nhanh hơn độ dày của cơ, trọng lượng tim phát triển mạnh hơn sự phát triển về độ lớn mạch máu... sẽ dẫn đến những xáo động tâm lý như: chóng mặt, mệt mỏi, hay quên, thiếu tập trung, thiếu cân bằng giữa hưng phấn và ức chế, giảm nhu cầu trong giao tiếp... hậu quả là việc tập luyện sa sút và ít tiến bộ. Tuy nhiên, chỉ trong thời gian ngắn giai đoạn này sẽ qua đi, nhưng điều đó HLV cần phải biết để điều chỉnh tập luyện và có cư xử phù hợp với các em. Điều quan trọng ở đây là phải bình tĩnh, kiên nhẫn và biết tác động thích hợp để giúp các em chóng vượt qua. Trong công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ, nếu chỉ giải quyết đầy đủ những yêu cầu về phát triển kỹ thuật, chiến thuật và thể lực theo một chương trình định sẵn, mà bỏ qua các yêu cầu về tâm lý lứa tuổi thì chắc chắn kết quả sẽ bị hạn chế rất nhiều.

Khái niệm về “tuổi thọ thi đấu” của cầu thủ cũng là vấn đề cần được quan tâm từ giai đoạn đào tạo trẻ. Thông thường cầu thủ thi đấu đỉnh cao từ tuổi 20, sau tuổi 30 phong độ thi đấu sẽ sút giảm. Như vậy “tuổi thọ thi đấu” của cầu thủ vào khoảng 10 năm, đó là quy luật chung. Tuy nhiên trong thực tế đã có không ít cầu thủ phải chia tay sân cỏ vì năng lực chuyên môn sớm giảm sút, hoặc vì chấn thương. Đã có không ít “ngôi sao” trẻ mới chớm lóe sáng đã vội lụi tàn. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến kết cục này, trong đó dễ nhận thấy nhất là yếu tố chủ quan gây nên. Trong công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ có một mảng công việc vẫn còn ít được quan tâm, hoặc là quan tâm chưa đầy đủ; đó là công việc bồi dưỡng tri thức chuyên môn và giáo dục đạo đức, cách sống cho cầu thủ. Nhiều cầu thủ vì ít hiểu biết nên rất thụ động trong tập luyện và thi đấu; không biết tự chăm sóc, bảo vệ bản thân. Nhiều cầu thủ vì không hiểu biết đầy đủ về luật chơi nên có những hoạt động sai luật, gây chấn thương cho đối thủ và cho cả chính bản thân mình. Vì không được giáo dục đầy đủ mà nhiều cầu thủ không biết cần phải nỗ lực khổ luyện, học hỏi để có thể đạt tới đỉnh cao phong độ và duy trì nó hoặc sớm bằng lòng với kết quả, hoặc mắc vào những thói hư tật xấu... Đào tạo cầu thủ trẻ là xây dựng một đội ngũ cầu thủ vừa có trình độ chuyên môn cao, vừa biết duy trì tốt nhất thời gian thi đấu đỉnh cao của mình.

Hiện nay, cả nước ta có khoảng 30 cơ sở đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ được chuẩn bị tương đối

tốt, đã cung cấp lực lượng cầu thủ cho hơn 40 đội bóng thi đấu các giải lớn của Quốc gia. Đó là kết quả đáng khích lệ của công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ trong những năm qua. Bóng đá đỉnh cao của Việt Nam kể từ sau khi hội nhập trở lại với khu vực trong các giải Đông Nam Á và Châu Á đã đạt được nhiều thành tích đáng tự hào. Nhiều đội tuyển trẻ quốc gia cũng đã bắt đầu có thành tích trong các giải U14, U17 và U20 của khu vực. Lớp cầu thủ trẻ đang dần thay thế khá vững vàng lớp cầu thủ đàn anh được coi là “thế hệ vàng” trước đây. Điều đó một lần nữa khẳng định công tác đào tạo VĐV bóng đá trẻ của chúng ta đã có những bước đi đúng hướng và hiệu quả.

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 mọi người phải có sự nỗ lực vượt bậc. Có lẽ công việc tiên phong trong sự nghiệp này phải là công tác đào tạo cầu thủ 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 như Nhật, Hàn Quốc, Iran hay Kazaxtan phải là những cầu thủ trẻ từ bây giờ được đào tạo 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 lớp cầu thủ trẻ từ bây giờ.

Các điều kiện dành cho công tác đào tạo tài năng bóng đá trẻ của chúng ta hiện nay đã được nâng lên rất nhiều cả về số lượng và chất lượng. Đã qua rồi thời những khó khăn dường như rất khó khắc phục về trang bị tập luyện đối với các cơ sở như: bóng, giầy, quần áo. Sân bãi tập luyện dù chất lượng còn chưa cao và chưa đủ, nhưng với sự quan tâm rất lớn của Nhà nước, với xu hướng xã hội hoá ngày càng mạnh trong bóng đá thì những hạn chế trên sẽ dần được khắc phục. Tuy nhiên, ở một lĩnh vực khác, khó khăn hạn chế lại do chính những người làm chuyên môn tạo ra, đó là tình trạng đào tạo thiếu bài bản, thiếu kế hoạch ở phần lớn các cơ sở. Tình trạng phổ biến hiện nay là mỗi địa phương tiến hành đào tạo theo một cách riêng của mình, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm cá nhân mà ít tính khoa học. Thực tế là ở mỗi lần tập trung các đội tuyển trẻ quốc gia, Ban huấn luyện thường rất vất vả trong việc “đào tạo lại” để các cầu thủ ở các địa phương có thể “đồng nhất” về trình độ. Rõ ràng trong công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ của chúng ta không chỉ thiếu về cơ sở vật chất và thiếu các chuyên gia trình độ cao, mà còn thiếu một điều kiện rất cơ bản, đó là một chương trình đào tạo thống nhất trong toàn quốc, một chương trình đào tạo vừa mang tính chất khoa học vừa đáp ứng các yêu cầu của xu hướng phát triển bóng đá chung của Quốc gia.

Với mong muốn đem đến một cách nhìn khoa học và một sự thống nhất trong cách thức tiến hành công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ, chúng tôi cho ra mắt cuốn sách “Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11-18 tuổi” để các HLV và các nhà chuyên môn làm công tác đào tạo cầu thủ bóng đá trẻ tham khảo sử dụng. Trong quá trình biên soạn cuốn sách, dù đã rất cố gắng song cũng khó tránh khỏi những khiếm khuyết. Chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp của các HLV và các nhà chuyên môn trong quá trình sử dụng cuốn sách này để chúng tôi có thể bổ sung cho lần tái bản tiếp theo hoàn thiện hơn.

**NHÓM TÁC GIẢ**