SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH LẠNG SƠN
TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO
***

KẾ HOẠCH
HUẤN LUYỆN NĂM 2025
"MÔN ĐẨY GẬY, KÉO CO"

Huấn luyện viên: PHẠM QUỐC HẢO
Bộ môn : Đẩy gậy, Kéo co
Phòng : Đào tạo – Huấn luyện
Đơn vị công tác: Huấn luyện viên hợp đồng Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Lạng Sơn

LẠNG SƠN THÁNG 1 - 2025

PHẦN I
KẾ HOẠCH CHUNG

I. CĂN CỨ:
II. MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ:
1. Mục đích
2. Nhiệm vụ
III. CHỈ TIÊU:
IV. LỊCH THI ĐẤU VÀ KẾ HOẠCH TẬP HUẤN:
1. Lịch thi đấu trong nước:
2. Lịch tập huấn trong nước:
V. GIẢI PHÁP THỰC HIỆN.
1. Giải pháp về chuyên môn:
2. Giải pháp và điều kiện đảm bảo:
VI. ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ.

PHẦN II
KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN

I. NHIỆM VỤ CỦA KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM 2025
1. Nhiệm vụ chung:
2. Nhiệm vụ chuyên môn:
II. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG.
1. Đánh giá chung:
2. Đánh giá chuyên môn:
3. Đánh giá các điều kiện đảm bảo:
III. CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM 2025.
1. Phân chia chu kỳ huấn luyện năm.
IV. KẾ HOẠCH TUYỂN CHỌN BỔ SUNG VÀ CÁC TEST KIỂM TRA CHUYÊN MÔN:
1. Mục đích, yêu cầu:
2. Đối tượng, thời gian, địa điểm:
3. Các Test kiểm tra chuyên môn VĐV năng khiếu bổ sung năm 2025:
V. PHỤ LỤC

PHẦN I
KẾ HOẠCH CHUNG

I. CĂN CỨ:

Thực hiện Quyết định số 667/QĐ-SVHTT&DL ngày 24/12/2024 của Sở Văn hóa Thể thao và Du lịch tỉnh Lạng Sơn về việc giao chỉ tiêu Kế hoạch và dự toán thu chi Ngân sách Nhà nước năm 2025;

Căn cứ lịch thi đấu thể thao thành tích cao năm 2025;

Căn cứ thực trạng đội tuyển môn Đẩy gậy, Kéo co, các điều kiện đảm bảo về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ quá trình tập luyện, tập huấn, thi đấu.

II. MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ:

1. Mục đích:

Đây là năm đầu tiên môn Đẩy gậy, Kéo co VĐV được đưa vào đào tạo tập trung đội tuyển trẻ cấp tỉnh nên đặt ra các mục đích cụ thể sau:

1. Tiếp tục nâng cao công tác tuyển chọn các VĐV trẻ qua các trường THCS, THPT trong toàn tỉnh, từ đó tuyển chọn được những nhân tố mới để kịp thời bổ sung VĐV đội tuyển trẻ.

2. Nâng cao thành tích, thể lực và ổn định về tâm lý cho các VĐV.

3. Rèn luyện khả năng chủ động, tích cực, sáng tạo và nỗ lực trong các hoạt động tập luyện và thi đấu.

2. Nhiệm vụ:

Thực tế tất cả các VĐV có thâm niên tập luyện ngắn, vấn đề thể lực chuyên môn,kỹ chiến thuật, tâm lý còn yếu:

1. Xây dựng chân đế và nâng cao thể lực chung, thể lực chuyên môn

2. Tìm ra nguyên nhân và sửa chữa các nhược điểm còn tồn tại về kỹ thuật đơn lẻ và phối hợp kỹ thuật chung cho từng hạng cân của nữ.

3. Tăng cường các bài tập về tốc độ, phát triển sức mạnh tốc độ kết hợp với khả năng phối hợp vận động, cảm giác với trọng lượng tạ.

4. Khắc phục các nhược điểm về tâm lý thi đấu, động viên và gây dựng lòng tin tưởng cho các VĐV khi tham gia các cuộc thi đấu quan trọng.

III. CHỈ TIÊU:

Xác định rõ mục tiêu chính cần đặt ra với số lượng 15 VĐV, phấn đấu có VĐV đạt huy chương tại giải quốc gia để làm cơ sở lựa chọn lực lượng chuẩn bị tham dự Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ X – 2026.

TT	Nội dung	Dự kiến huy chương năm 2024	Dự kiến VĐV cấp cao năm 2024	Huấn luyện viên trực tiếp
1	Đẩy gậy, Kéo co	6	15	Phạm Quốc Hảo Dư Văn Trường

	Tổng số	02	15	02

IV. LỊCH THI ĐẤU VÀ KẾ HOẠCH TẬP HUẤN:

1. Lịch thi đấu trong nước:

TT	Tên giải đấu	Thời gian	Địa điểm	Số lượng		Chỉ tiêu
				HLV	VĐV	
1	Giải vô địch Đẩy gậy quốc gia năm 2025.	Tháng 3	Điện Biên	01	6 - 8	Có huy chương
2	Giải vô địch Kéo co quốc gia năm 2025	Tháng 3	Điện biên	02	12 - 15	Có huy chương
3	Giải vô địch Đẩy gậy trẻ quốc gia năm 2025	Tháng 8	Đắk lắk	01	4 - 6	Có huy chương
4	Giải vô địch Kéo co trẻ quốc gia năm 2025	Tháng 8	Đắk lắk	02	12 - 15	Có huy chương

2. Lịch tập huấn trong nước: Không

V. GIẢI PHÁP THỰC HIỆN.

1. Giải pháp về chuyên môn:

1.1. Xây dựng Kế hoạch huấn luyện năm của từng nội dung phụ trách.

1.2. Thuê chuyên gia, huấn luyện viên (nếu có).

2. Giải pháp và điều kiện đảm bảo:

2.1. Giải pháp về cơ sở vật chất, trang thiết bị trong tập luyện và thi đấu:

Đảm bảo yêu cầu về cở sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ, trang phục trong tập luyện để đáp ứng cho thực hiện kế hoạch.

2.2. Giải pháp về kinh phí thực hiện kế hoạch huấn luyện.

- Đảm bảo về kinh phí cho VĐV đào tạo tập trung
- Kinh phí tham gia các giải đấu (đi lại, ăn, nghỉ, lệ phí…).
- Kinh phí mua sắm các trang thiết bị.
- Kinh phí mua thuốc, chữa trị các chấn thương thông thường do tập luyện thể thao, ốm, đau…

VI. ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ.

1. Sửa chữa và trang bị dụng cụ, trang phục tập luyện cho VĐV để đảm bảo thực hiện tốt công tác chuyên môn.

2. Trang bị dụng cụ tập luyện, giầy thi đấu, dây chun tập bổ trợ, đai lung, quấn tay, gối…

PHẦN II
KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN

I. NHIỆM VỤ CỦA KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM 2025

1. Nhiệm vụ chung:

1.1 Nhiệm vụ của các huấn luyện viên phụ trách môn:

Xây dựng kế hoạch huấn luyện năm 2025 dựa trên cơ sở dự kiện lịch thi đấu các giải của khu vực và toàn quốc.

Kiểm tra, rà soát lại toàn bộ hệ thống trang thiết bị phục vụ công tác huấn luyện, cơ sở vật chất, đánh giá tính năng, % sử dụng của trang phục tập luyện hiện có để làm cơ sở đề xuất trang bị mới.

Xây dựng chân đế và nâng cao thể lực chung, thể lực chuyên môn.

Tìm ra nguyên nhân và sửa chữa các nhược điểm còn tồn tại về kỹ thuật đơn lẻ và phối hợp kỹ thuật chung cho từng hạng cân cụ thể.

Tăng cường các bài tập về tốc độ, phát triển sức mạnh tốc độ kết hợp với sức nhanh bền, khả năng phối hợp vận động.

Khắc phục các nhược điểm về tâm lý thi đấu, động viên và gây dựng lòng tin tưởng cho các VĐV khi tham gia các cuộc thi đấu quan trọng.

Giáo dục tư tưởng, đạo đức, giới tính cho VĐV. Nâng cao chất lượng các buổi sinh hoạt cuối tuần, có từ 1 – buổi sinh hoạt chuyên đề giới tính.

1.2. Nhiệm vụ của Vận động viên:

Thực tế tất cả các VĐV có thâm niên tập luyện ngắn, vấn đề thể lực chuyên môn, kỹ chiến thuật, tâm lý còn yếu.

Chấp hành tốt các quy định của trường, lớp nơi VĐV theo học văn hóa.

Nâng cao ý thức tự học các môn văn hóa tại nhà trường.

2. Nhiệm vụ chuyên môn:

2.1 Huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn.

2.2 Huấn luyện Kỹ thuật.

2.3 Huấn luyện chiến thuật.

2.4 Huấn luyện tâm lý – ý chí.

2.5 Kiểm tra đánh gía – thi đấu: Cần tiến hành giai đoạn đầu của chu kỳ huấn luyện và kết thúc quá trình tập huấn chuẩn bị thi đấu.

II. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG.

1. Đánh giá chung:

Đối với lược lượng HLV hiện có, số lượng, trình độ, thâm niên công tác:

TT	Họ và tên	Năm sinh	TĐ/chuyên môn	Thâm niên HL	Thành tích HL cao nhất	Ghi chú
1	Phạm Quốc Hảo	1968	Đẩy gậy, Kéo co	2014	Có VĐV đạt huy chương quốc gia	HLV
2	Dư Văn Trường	1983	Đẩy gậy, Kéo co	2018	Có VĐV đạt huy chương quốc gia	HLV

2. Đánh giá chuyên môn:

Bảng đánh giá chuyên môn Vận động viên:

TT	Họ và tên	Giới tính	Năm sinh	Đội tuyển trẻ cấp tỉnh môn
1	Nông Quốc Đại	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
2	Hoàng Việt Cường	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
3	Hoàng Thái Dương	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
4	Hà Duy Mạnh	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
5	Hà Minh Nghĩa	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
6	Lê Bá Hùng	Nam	2008	Kéo co, Đẩy gậy
7	Nguyễn Văn Hiếu	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
8	Nguyễn Duy Tiến	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
9	Hoàng Ngọc Đình	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
10	Hoàng Mạnh Đình	Nam	2009	Kéo co, Đẩy gậy
11	Nguyễn Trần Phương Mai	Nữ	2009	Kéo co, Đẩy gậy
12	Hoàng Thanh Trúc	Nữ	2007	Kéo co, Đẩy gậy
13	Lương Mai Quỳnh	Nữ	2007	Kéo co, Đẩy gậy
14	Luận Tuyết Băng	Nữ	2009	Kéo co, Đẩy gậy
15	Nguyễn Phương Anh	Nữ	2011	Kéo co, Đẩy gậy

3. Đánh giá các điều kiện đảm bảo:

3.1 Thuận lợi:

Sân vận động có đường nhựa tổng hợp, sau nhiều năm đưa vào sử dụng đã xuống cấp nhưng vẫn đáp ứng được việc tập luyện thường xuyên.

Khu nhà tập luyện của các môn trong nhà đã được sửa chữa lại, đáp ứng được yêu cầu tập luyện.

3.2. Khó khăn:

Cần trang bị thêm dụng cụ tập luyện và thi đấu, dụng cụ tập bổ trợ, quần áo, giầy tập để đáp ứng yêu cầu chuyên môn.

III. CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM 2025.

1. Phân chia chu kỳ huấn luyện năm cụ thể như sau:

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian	Khối lượng	
1	**Kỹ thuật cơ bản**		20 buổi	
	Ôn tập kt cơ bản của kéo co	20 phút	(T3,5,7)	Ôn tập kt cơ bản của kéo co
	Cự ly đứng, lên dây, cầm dây			Cự ly đứng, lên dây, cầm đay
	Học kt mới ở tư thế ngả người:			Học kt mới ở tư thế ngả người:
	Tư thế chân, thân người…			Tư thế chân, thân người…
	Ôn tập các kt đã được học	30 phút		Ôn tập các kt đã được học
	Hoàn thiện nâng cao các kt : Vào chỗ, lên dây, cần dây, căng dây			Hoàn thiện nâng cao các kt: vào chỗ, lên dây, cầm dây, căng dây
	Khóa dây của người chốt (trụ)			Khóa dây của người chốt (Trụ)
	Căng dây, khóa giữ dây	20 phút		Căng dây, khóa giữ dây
	Ôn tập và hoàn thiện kt			Ôn tập và hoàn thiện kt
	Căng dây, ngả người giữ dây			Căng dây, ngả người giữ dây
2	**Chiến thuật**		8 buổi	
	Các bước di chuyển lùi	20 phút	(T5)	Chiến thuật tấn công
	tay và cách tay ép khoá thân người			Chiến thuật ghim dây, phản công
	Đánh nhanh, nhả bước đánh			Chiến thuật đánh nhanh, nhả bước
3	**Thể lực chung**		12 buổi	
	Phát triển tố chất vận động:	60 phút	(T3,5,7)	Phát triển tố chất vận động:
	SN, SM, SB			SN, SM, SB
4	**Thể lực chuyên môn**		12 buổi	
	Các bt phát triển tố chất vđ	30 phút	(T2,4,6)	Phát triển tố chất vận động, phát triển các nhóm cơ:Tay, lưng, bụng, chân…..
5	**Thi đấu**	60 phút	8 buổi	Thi đấu kiểm tra
6	**Kiểm tra định kỳ**			
7	**Lý Thuyết**			
8	**Tâm Lý đạo đức**			
9	**Ngày nghỉ lễ**			
	Tổng thời gian huấnluyện			

IV. KẾ HOẠCH TUYỂN CHỌN BỔ SUNG VÀ CÁC TEST KIỂM TRA CHUYÊN MÔN:

1. Mục đích, yêu cầu:

1.1 Mục đích :

Nhằm bổ sung lực lượng VĐV cho các lớp năng khiếu tập trung trong năm 2025 ở môn Đẩy gậy, Kéo co.

Tuyển chon các VĐV trẻ kế cận cho các đội tuyển thể thao của tỉnh trong những năm tiếp theo.

2. Yêu cầu :

Quá trình kiểm tra phải được tổ chức chặt chẽ, nghiêm túc, khoa học, đúng quy trình, bảo đảm an toàn, tiết kiệm đạt hiệu quả cao.

2. Đối tượng, thời gian, địa điểm:

2.1 Đối tượng: Là các em học sinh thiếu niên, nhi đồng trong địa bàn toàn tỉnh, tư tưởng, đạo đức tốt, có năng khiếu và yêu thích tập luyện và thi đấu thể thao. Độ tuổi từ 10 - 14 tùy theo nội dung đào tạo.

2.2 Thời gian: Chia làm 02 đợt:

*** Đợt I:** Từ tháng 2 đến tháng 9/2023

*** Đợt II**: Từ tháng 10 đến tháng 12/2023

2.3 Địa điểm:

- Sơ tuyển tại các cơ sở: tại các trường THCS, THPT trong toàn tỉnh (Huyện Hữu Lũng, Chi Lăng, Cao Lộc, Văn Lãng, Tràng Định, Văn Quan, Bình Gia, Bắc Sơn...), hoặc các Trung tâm Văn hóa, thể thao và truyền thông các huyện.

- Kiểm tra tuyển chọn chính thức tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TT tỉnh Lạng Sơn.

- Nội dung: Tuyển chọn bổ sung VĐV vào các lớp năng khiếu thể thao tập trung của Trung tâm HL&TĐTT tỉnh.

*** Quy trình tuyển sinh:**

Bước 1: Đơn vị thông báo nội dung, yêu cầu, đối tượng, thời gian, địa điểm kiểm tra tuyển chọn cho các cơ sở trên địa bàn toàn tỉnh.

Bước 2: Thành lập đoàn hoặc từng huấn luyện viên (HLV) đi kiểm tra tại cơ sở. Phối hợp với các giáo viên thể thao tại các trường để phát hiện tuyển chọn.

Bước 3: Ký hợp đồng đào tạo giữa đơn vị và gia đình (hoặc VĐV), hoàn thiện hồ sơ VĐV, ra Quyết định tuyển dụng VĐV.

3. Các Test kiểm tra chuyên môn VĐV năng khiếu bổ sung năm 2025:

Bao gồm các nội dung kiểm tra tố chất vận động chung và các chỉ số chuyên môn tùy theo nội dung đào tạo (*Có Test tiêu chuẩn và Biên bản kiểm tra, tuyển chọn kèm theo)*

3.1 Chỉ tiêu kiểm tra ban đầu vào đội tuyển trẻ nội dung Đẩy gậy, Kéo co:

Tuổi	Cao đứng (cm)	Cao ngồi (cm)	Cân nặng (kg)	Sải tay (cm)	B.Xa t. chỗ (cm)	B.Cao t. chỗ (cm)	30m TĐC	Đánh giá
	1	2	3	4	5	6	7	
15 tuổi	≥158	≤83cm	≥58kg	≥164	≥1m98	≥38cm	≤4"70	Đạt yêu cầu
14 tuổi	≥156	≤80cm	≥54kg	≥158	≥1m95	≥36cm	≤5"00	

V. PHỤ LỤC

- Sức bền: SB
- Kỹ thuật: KT
- Sức mạnh:

Trên đây là Kế hoạch huấn luyện năm 2025 của môn Đẩy gậy, Kéo co tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Lạng Sơn. Đề nghị các cấp lãnh đạo quan tâm tạo mọi điều kiện đảm bảo để KHHL đạt được các chỉ tiêu đã đặt ra.

PHÒNG ĐT-HL	MÔN ĐẨY GẬY, KÉO CO Huấn luyện viên
Hoàng Văn Hùng	Phạm Quốc Hảo

DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO ĐƠN VỊ

SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH TỈNH LẠNG SƠN
TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO TỈNH LẠNG SƠN

Nguyễn Chí Toàn